گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری ® لاہور

جولائی 2007ء بمطابق جمادی الثانی 1428ھ ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 15 روپے

عَبقَرِیٍّ حِسَانٍ ۚ ﴿۷۶﴾
فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

روحانی وجسمانی

13 گھریلو الجھنیں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

عبقری خود بھی پڑھیئے، مطالعہ کے بعد اپنے دوست احباب کو محبت کے ساتھ اسکے مطالعہ کی ترغیب دیجیئے اور اپنے تمام ملنے والوں تک پہنچا کر معاشرے کی روحانی اور جسمانی گھریلو الجھنوں کے حل میں مدد کریں۔

ایصال ثواب اور تقسیم کے لئے خصوصی رعایت۔

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

مدیر **حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی**

مجلس مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق
ملک خادم حسین، قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	اندرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)	بیرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)
15 روپے	120 روپے	40 امریکی ڈالر

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

نہایت توجہ: ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری درج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو -/120 روپے منی آرڈر کریں یا فون (042-7552384) پر رابطہ کرلیں تاکہ آپ کو مسلسل رسالہ ملتا رہے۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ رسالہ حاصل کرنے کی آسان صورت یہی ہے کہ آپ اخبار فروش سے طلب کریں۔

مستقل پتہ: **دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن**
78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور
0322-4688313
042-7552384
Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

فہرست مضامین

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے

اگر آپ ''عبقری'' کا اجراء کرانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/120 روپے ہے۔ اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔☆ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔☆ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کردیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین چار پانچ روز انتظار کرلیا کریں کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز بعد پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے روانہ کیا جائیگا اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ ڈاک کے حوالہ کردینا ہے نہ کہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بناپر ہم اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کررہے ہیں کہ آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین ودنیا کو فائدہ ہوگا اور اس کو مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائیں...... اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجئے۔

فون نمبر 042-7552384 عبقری لاہور

ماہنامہ عبقری قریبی بک سٹال یا اخبار فروش سے طلب کریں

خالد حسین ناشر نے اظہار سنز پرنٹر، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

حکمت ودانائی کا تعلق بڑی عمر سے نہیں

مشاہیر عالم کے سنہری بول

کمینے کاموں اور گھٹیا اخلاق سے بچو

حضرت سفیان ثوریؒ کہتے ہیں حضرت عمر بن خطابؓ نے حضرت ابوموسیٰ اشعریؓ کو خط میں یہ لکھا کہ حکمت ودانائی عمر بڑی ہونے سے حاصل نہیں ہوتی بلکہ یہ تو اللہ کی دین ہے جسے اللہ چاہتے ہیں عطا فرمادیتے ہیں اور کمینے کاموں اور گھٹیا اخلاق سے بچو۔(حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

حضرت عمرؓ نے اپنے صاحبزادے عبداللہ بن عمرؓ کو خط میں یہ لکھا امابعد! میں تمہیں اللہ سے ڈرنے کی وصیت کرتا ہوں کیونکہ جو اللہ سے ڈرتا ہے، اللہ اسے ہر شر اور فتنے سے بچاتے ہیں اور جو اللہ پر توکل کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کے تمام کاموں کی کفایت کرتے ہیں اور جو اللہ کو قرض دیتا ہے یعنی دوسروں پر اپنا مال اللہ کے لیے خرچ کرتا ہے، اللہ تعالیٰ اسے بہترین بدلہ عطا فرماتے ہیں اور جو اللہ کا شکر ادا کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی نعمت کو بڑھاتے ہیں اور تقویٰ ہر وقت تمہارا نصب العین، تمہارے اعمال کا سہارا اور ستون اور تمہارے دل کی صفائی کرنے والا ہونا چاہیے۔ جس کی کوئی نیت نہیں ہوگی اس کا کوئی عمل معتبر نہیں ہوگا۔ جس نے ثواب لینے کی نیت سے عمل نہ کیا اسے کوئی اجر نہیں ملے گا۔ جس میں نرمی نہیں ہوگی اسے اپنے مال سے بھی فائدہ نہیں ہوگا۔ جب تک پہلا کپڑا پرانا نہ ہوجائے نیا نہیں پہننا چاہیے۔(حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

گورنر کو خط

حضرت جعفر بن برقانؒ کہتے ہیں مجھے یہ روایت پہنچی ہے کہ حضرت عمر بن خطابؓ نے اپنے ایک گورنر کو خط کے آخر میں یہ مضمون لکھا فراخی اور وسعت والے حالات میں سختی والے حساب سے پہلے (جو قیامت کے دن ہوگا) اپنے نفس کا خود محاسبہ کرو کیونکہ جو فراخی اور وسعت والے حالات میں سختی کے حساب سے پہلے اپنے نفس کا محاسبہ کرے گا وہ انجام کار خوش ہوگا بلکہ اس کے حالات قابل رشک ہوں گے اور جس کو دنیا کی زندگی نے (اللہ سے، آخرت سے اور دین سے) غافل رکھا اور وہ برائیوں میں مشغول رہا تو انجام کار وہ ندامت اٹھائے گا اور حسرت وافسوس کرتا رہے گا۔ جو نصیحت تمہیں کی جارہی ہے اسے یاد رکھو تاکہ تمہیں جن کاموں سے روکا جارہا ہے تم ان سے رک سکو۔ (حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

حضرت عمرؓ نے حضرت علیؓ سے فرمایا اے ابوالحسن!

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں۔ حضرت عمرؓ نے حضرت علیؓ سے فرمایا اے ابوالحسن! مجھے کچھ نصیحت کرو۔ حضرت علیؓ نے کہا آپ اپنے یقین کو شک نہ بنائیں (یعنی روزی کا ملنا یقینی ہے اس کی تلاش میں اسطرح اور اتنا نہ لگیں کہ گویا آپ کو اس میں کچھ شک ہے) اور اپنے علم کو جہالت نہ بنائیں (جو علم پر عمل نہیں کرتا وہ اور جاہل دونوں برابر ہیں) اور اپنے گمان کو حق نہ سمجھیں (یعنی آپ اپنی رائے کو وحی کی طرح حق نہ سمجھیں) اور یہ بات آپ جان لیں کہ آپ کی دنیا تو صرف اتنی ہے کہ جو آپ کو ملی اور آپ نے اسے آگے چلا دیا یا تقسیم کرکے برابر کردیا یا پہن کر پرانا کردیا۔ حضرت عمرؓ نے فرمایا اے ابوالحسن! آپ نے سچ کہا۔(حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر سات آنت میں کھاتا ہے

یقیناً آپ جانتے ہیں کہ آج کے دور میں ایک سنت پر عمل کرنا سو شہیدوں کے برابر ثواب پانا ہے

واپسی سفر پر کھانے کا اہتمام

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم (کسی اہم سفر کی) واپسی پر مدینہ تشریف لائے، تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اونٹ یا گائے ذبح کیا۔ (آداب بیہقی، صفحہ ۴۳۸)

مشتبہ یا اجنبی آدمی کے کھانے سے احتیاط

حضرت عمار بن یاسر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کسی کا ہدیہ تناول نہیں فرماتے تھے جب تک کہ اس کے دینے والے پر اطمینان نہ ہوجائے، یا وہ خود اس میں سے نہ کھالے۔(یہ احتیاط اس وقت سے ہوئی جب سے کہ خیبر میں بکری کا واقعہ (زہر دینے کا) پیش آیا تھا)۔ (بزار جلد۳، صفحہ ۳۲۹)

حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ مقام القاحۃ میں تھے کہ ایک دیہاتی خرگوش لایا، جو بھنا ہوا اور عمدہ پکا ہوا تھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو جب ہدیہ پیش کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کہا کہ اس سے کھاؤ، اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی عادت ہوگئی تھی کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کسی کا ہدیہ کھاتے نہیں تھے بکری کے اس واقعہ کے بعد جو خیبر میں پیش آیا تھا تاوقتیکہ لانے والا اس سے کھا نہ لے۔(سیرۃ صفحہ ۲۵۹)

کھانے کے متعلق یہ معلوم ہوجائے کہ کیا ہے؟

حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ وہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ اپنی خالہ میمونہ کے یہاں آئے، ان کے یہاں بھنا گوشت پایا، جسے اس کی بہن حفیدہ نے بھیجا تھا۔ اس نے گوہ آپ کی خدمت میں (کھانے میں) پیش کردیا اور کم ہی ایسا ہوتا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں کوئی کھانا پیش کیا مگر یہ کہ اس کا نام ذکر کردیا جاتا (کہ فلاں کھانا ہے) چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے گوہ کی جانب ہاتھ بڑھایا، حاضرین میں سے کسی عورت نے کہا کہ بتادو تاجو پیش کیا گیا ہے وہ گوہ ہے، چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہاتھ کھینچ لیا۔(اور تناول نہیں فرمایا)۔(بخاری جلد۲، صفحہ ۸۱۲)

کم کھانا ایمان کی شان ہے

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر سات آنت میں کھاتا ہے۔(بخاری جلد۲، صفحہ ۸۱۳)

علامہ عینی رحمۃ اللہ تعالیٰ نے بیان کیا کہ حدیث ترغیباً ہے کہ مومن کثرت اکل سے پرہیز کرتا ہے، جو قساوت قلب کا باعث ہے اور کافر کی صفت ہے۔(عمدہ جلد۲۱، صفحہ ۴۱)

اللہ کے ایمان کے ساتھ صبر فتح مندی کا باعث ہے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

نفل وعبادات میں مجاہدہ یا مشقت کا اجر

تہجد کے وقت عبادت کے لیے اٹھنا مشقت طلب امر ہے۔ تہجد کے نفل مشقت والے ہیں لیکن اشراق کے نفل مشقت والے نہیں ہیں۔تہجد کے نفل کم ازکم دو اور زیادہ سے زیادہ جتنے مرضی ادا کرتے جاؤ۔بعد کے دوسرے نفل ہیں۔تہجد اور اشراق کے نفل اجر کے لحاظ سے برابر ہیں؟ جس عمل میں جتنا مجاہدہ ہوگا، جتنی قربانی ہوگی ۔جتنی خواہشات اور جتنی ضروریات اور جتنی اندر کی کیفیات ٹوٹے گی ۔یادرکھنا اس عمل پراتنا ہی اجر ملے گا اور اللہ تعالیٰ کے ہاں اصل قربانی ہے ،مجاہدہ اور ایمان بنانے میں،قربانی دینے میں سب سے پہلی چیز ہے کہ ایمان بنانا ہے۔ایمان بچانا ہے اور بچا کر حفاظت سے قبر تک ساتھ لے جانا ہے۔یادرکھنا پیسہ کوشش سے نہیں ملتا ہے۔اللہ تعالیٰ کی توفیق سے کوشش سے پیسہ مل جاتا ہے۔ جب پیسہ آجاتا ہے پھر اس کی حفاظت بھی لازمی ہے اس کو سنبھالنا بھی ضروری ہوتا ہے اور یادرکھنا جس کے پاس زیادہ پیسہ، مال و دولت آجاتا ہے۔اس کی نیند کم ہوجاتی ہے۔یہ مال کا خاصہ ہے۔چاہے ایمان کا مال ہو، چاہے دنیا کا مال ہو۔نیند کم ہوجاتی ہے۔امید ہے آپ سمجھ رہے ہوں گے ہرن ہے نا ''مشکی ہرن''، ''آہو مشکی'' چشم غزالی، چشم غزال۔آہو کہتے ہیں ہرن کو،غزال کہتے ہیں ہرن کو۔اس سے نکلی ہے غزل اور غزل ہرن کی اس چیخ کو کہتے ہیں جب شکاری اس کو پہلا تیر مارتا ہے اور اس کے اندر سے دل گداز، پرسوز ایک آہ سی نکلتی ہے اس کو غزل کہتے ہیں یہ جو ہرن ہوتا ہے جس کے اندر مشک (کستوری) ہوتا ہے۔کستوری بہت مہنگی ہوتی ہے۔قریباً بیس ہزار روپے تولہ ہے۔یہ کستوری جب ہرن کے اندر آتی ہے۔اس کے ناف کے اندر ہوتی ہے۔جسے نافہ کہتے ہیں۔یہ سال میں ایک دفعہ آتی ہے۔تو ہرن کو پتہ چل جاتا ہے۔کہ میرے پاس ایک نہایت قیمتی چیز آگئی ہے اور شکاریوں کو بھی پتہ چل جاتا ہے کہ یہ کستوری کا موسم ہے اور وہ تاک میں رہتے ہیں شکار کرنے کے۔

جیسے ہم یہاں آتے ہیں تو شیطان ہمارا شکاری ہے۔وہ جال ڈالتا ہے کسی کو نیند کا،کسی کو وہ جال ڈالتا ہے کہ وہ درس کی کوئی بات اس کے اندر نہ پڑے۔یہاں ہر کوئی مشقت کر کے کاروبار زندگی چھوڑ کر آیا ہے۔اس کو نیند کا غلبہ ڈال دیا۔ کسی کا جسم یہاں ہے تو دل حاضر نہیں ہے۔ایک دفعہ ایک صاحب میرسامنے بیٹھے تھے۔میں نے کہا السلام علیکم! انہیں ایک دم جھٹکا لگا بے توجہی اور غفلت میں تھے۔میں نے پوچھا سچ بتاؤ کہاں بیٹھے تھے؟ کہنے لگے دہلی دروازے تانگے پر بیٹھا تھا! جسم یہاں موجود ہے تو روح کی تیز پرواز کہاں سے کہاں لئے پھرتی ہے اور یہ شیطان کی کارستانی ہے کہ وہ کہاں سے کہاں کھینچ کرلے جاتا ہے۔کہنے لگے بڑی مشقت کر کے یہاں آیا تھا کہ ایمان واعمال کی بات سنوں گا۔شیطان نے کہا، کوئی بات نہیں۔آیا ہے تو پھر بیٹھنے نہیں دوں گا۔اگر بیٹھ گیا ہے تو توجہ نہیں کرنے دوں گا۔اگر توجہ بھی کرنی ہے تو یا تو نیند ڈال دوں گا یا ادھر ادھر مشغول کردوں گا تاکہ یہاں سے کچھ لیکر نہ جائے۔تو جب ہرن کے اندر مشک آتا ہے تو اس کی نیند کم ہوجاتی ہے وہ ہمہ وقت چوکس رہتا ہے۔سوتا نہیں ہے کھڑے کھڑے اپنی نیند پوری کرلیتا ہے ہر آہٹ پر لرز جاتا ہے چوکنا ہوجاتا ہے اس کو ہر وقت مشک والی ناف کا غم اور فکر ہوتا ہے کہ شکاری کہیں شکار نہ کرلے۔ قیمتی متاع بھی جائے اور جان بھی جائے۔

ایمان قیمتی متاع۔حفاظت لازمی

مومن کے اندر جب ایمان آتا ہے اور مومن کے اندر جب اللہ کی محبت آتی ہے اور مومن کے اندر تقویٰ آتا ہے۔پھر مومن بھی چوکنا ہوجاتا ہے کہ کوئی شکاری لوٹ نہ لے۔کہیں مجھے نظروں سے شکار نہ کرلیا جائے۔کہیں کانوں سے شکار نہ کرلیا جائے ہاتھوں سے شکار نہ ہوجاؤں۔نیند کی غفلت کا شکار نہ ہوجاؤں۔کہیں گناہوں کا شکار نہ ہوجاؤں۔یہی فکر اسے ہر لحظہ اسے بے چین رکھتی ہے۔کسی بزرگ نے شیطان کو دیکھا کہ پھٹے پرانے جال لئے پھر رہا ہے۔کہنے لگا ارے یہ پھٹے پرانے جال کہاں ہیں؟ کہا ان لوگوں کو تلاش کررہا ہوں جو ان جالوں کو توڑ کر نکل بھاگ گئے تھے اور وہ کیا سمجھتے ہیں کہ میں انہیں چھوڑ دوں گا؟ میں انہیں نہیں چھوڑوں گا؟ اگر میرے ساتھ فیصلہ جہنم کا ہوا ہے تو ان سب کو ساتھ لیکر جاؤں گا۔وہ پرانا شکاری ہے اور اسکے جال بھی ایسے ہیں جس میں پھنسا کر وہ ایمان کو لوٹ لیتا ہے۔میرے دوستو بزرگو! ایمان بچانا ہے اور قبر میں ساتھ لیکر جانا ہے ایمان مومن کی سب سے قیمتی متاع ہے۔

مومن کا آئینہ تنہائیاں ہیں

ایمان کیسے آئے گا۔ایمان کا پتہ کیسے چلے گا میں مومن ہوں، کیسے پتہ چلے گا۔اپنے دن رات کی مصروفیات کو دیکھ کر مومن کا پتہ چل جاتا ہے۔شیشے میں سب کچھ نظر آتا ہے کہ نہیں؟ آئینہ میں اپنی شکل نظر آتی ہے یا کسی اور کی تو مومن کا آئینہ کیا ہے؟ مومن کا آئینہ نماز ہے۔مومن کا آئینہ خلوت،تنہائیاں ہیں۔تنہائیوں میں مجھے رب کتنا یاد ہوتا ہے اور سب کتنا یاد ہوتے ہیں۔مومن کا آئینہ تنہائیاں ہیں۔جب میں تنہائیوں میں ہوتا ہوں اس وقت اللہ پاک جل شانہ کے ساتھ میرا کیا معاملہ ہوتا ہے اور اس اللہ کے ساتھ کیا ہوتا ہوں۔اب تو شریف ہوگیا ہوں اس وقت بدمعاش ہوتا ہوں؟ اب تو شریف ہوگیا ہوں۔اس وقت خبیث ہوتا ہوں؟ اب رحمان کا بندہ ہوں کیا اس وقت کہیں شیطان کا بندہ تو نہیں ہوتا (تنہائیوں میں)۔ایمان تنہائیوں میں گناہوں سے بچاتا ہے ایمان تنہائیوں میں اللہ کی محبت کو لاتا ہے۔ایمان تنہائیوں میں اللہ کے تعلق کو لاتا ہے۔اور چلتے چلتے انسان کے ایمان میں کمی نہیں آتی اور چلتے چلتے انسان کا ایمان بڑھتا ہے اور جب انسان راہ عمل پر چل رہا ہوتا ہے۔ایمان کم ہورہا یا زیادہ ہورہا ہوتا ہے۔(جاری ہے)

روحانی محفل:

ہر منگل کو بعد نماز مغرب ''مرکز روحانیت وامن'' میں حکیم صاحب کا درس' مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کیلئے شرکت فرمائیں۔اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کرسکتے ہیں۔

10 روپے کی دوا سے لاعلاج امراض کا شافی علاج

ایک اشتہاری نسخہ

ایک صاحب ملے۔ موصوف کپاس کا کاروبار کرتے تھے۔ اور اچھے خاصے تاجر تھے۔ ان کے گھر دعوت تھی۔ گیٹ کے باہر ایک بورڈ لگا ہوا تھا۔ اور لکھا تھا کہ بواسیر کی مفت دوا طلب کریں۔ بندہ یہ پڑھ کر حیران ہی نہیں چونک پڑا۔ ان سے گفتگو ہوتی رہی۔ دوران گفتگو میں نے اس بورڈ والے نسخے کے بارے میں اظہار کیا۔ تو موصوف میری بات ٹال گئے۔ میں نے اصرار کی کوشش نہ کی۔ اور اس معاملے کو پھر دوسری ملاقات پر چھوڑ دیا۔ ایک دفعہ پھر ملاقات ہوئی۔ میں نے نسخے کی بات نہیں کی۔ بلکہ ان پہ کچھ بہت ہی زیادہ احسانات کردیئے ایک دفعہ پھر ملاقات ہوئی تو میں نے نسخہ کے بارے میں آخر میں اٹھتے ہوئے اظہار کیا۔ تو فرمانے لگے کہ میں نے آج تک یہ کسی کو نہیں بتایا لیکن آپ کے احسان اتنے ہیں کہ آپ کو بتائے بغیر دل مطمئن ہی نہیں۔ آپ کو بتائے دیتا ہوں۔ لیکن اس شرط پر کہ کسی کو ہوا تک نہ لگے۔ لیکن قارئین یہ نسخہ تو میں نے لکھ لیا۔ اور کسی کو ہوا تک نہ لگے یہ میرے مزاج سے بالاتر ہے۔

ھو الشافی:۔ کلونجی ۷۰ گرام، سرسوں کے بیج جن سے کڑوا تیل نکلتا ہے ۱۰۰ گرام، نیم کی نمولی کا اندرونی مغز ۱۰۰ گرام۔ تمام اجزاء کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔ اور بڑے کیپسول بھر کر دو سے ایک کیپسول دن میں تین یا چار بار پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل استعمال کریں۔ یہ نسخہ بادی، خونی اور پرانی بواسیر کیلئے بہت مفید اور موثر ہے۔ ایسے مریض جو بواسیر کے عوارضات سے تنگ آچکے ہوں۔ ان کیلئے یہ اکسیر لاجواب دوا ہے۔ قارئین استعمال کریں اور دعا دیں۔

پیٹ کے کیڑے اور مذکورہ نسخہ

بندہ کے پاس جب بھی ایسے مریض آئے جن کو پیٹ کے کیڑوں نے عاجز کر رکھا تھا۔ انہیں یہی نسخہ استعمال کرنے کو دیا۔ بعض اوقات بعض مریضوں میں اس کی مقدار خوراک بڑھا دی گئی۔ دو کیپسول دن میں چار بار استعمال کرائے گئے۔ یا کوئی کم عمر مریض کو مقدار کم دی گئی۔ بہر حال جب بھی یہ دوا ایسے مریضوں کو استعمال کرائی گئی جو پیٹ کے مریض کیڑوں میں مبتلا تھے۔ انہیں بہت ہی زیادہ افاقہ ہوا۔

پیٹ کے کیڑوں سے منفرد مرض

ایک صاحب اس بات کی شکایت لائے۔ صبح اٹھتے ہی ان کے چہرے ہاتھوں اور جسم پر ورم ہو جاتی ہے۔ بہت علاج کرائے افاقہ نہیں ہوا۔ بندہ کی تشخیص کے مطابق اس کے مرض کی وجہ پیٹ کے یعنی آنتوں کے کیڑے تھے۔ اور جب اس مریض کو یہی نسخہ استعمال کرایا گیا تو ورم میں بتدریج کمی ہونا شروع ہوگئی۔

دورے ہی دورے

ایک مریضہ عمر تقریباً ۴۵ سال دن رات دورے پڑنے کی تکلیف میں مبتلا تھیں۔ کوئی ایک مرض بتلاتا تو کوئی دوسرا۔ لیکن افاقہ نہ ہوتا۔ بندہ نے پیٹ کے کیڑے تجویز کئے اور یہی نسخہ استعمال کرایا۔ جب بھی یہی نسخہ استعمال کیا گیا تو بہترین افاقہ ہوا۔ اور دورے آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہوگئے۔

بچے کی بیماری

ایک بچہ پیٹ پھولا ہوا، ٹانگیں پتلی، بالائی جسم موٹا، سر پھولا ہوا۔ چہرے پر ورم، بھر بھراہٹ اور پیلاہٹ۔ غذا سے نفرت، چڑچڑاپن، ست مزاج لایا گیا۔ تحقیق و تشخیص کے بعد پیٹ کے کیڑے نکلے۔ جب اس بچے کو یہی دوا کم مقدار میں استعمال کرائی گئی اور مسلسل استعمال کرائی گئی تو آہستہ آہستہ بچہ تندرست ہونے لگا۔ اور صحت کی طرف گامزن ہوگیا۔

توجہ: قارئین کرام، ایک بات ذہن میں رکھئے گا بچوں کی تکلیف کی اکثر وجہ پیٹ کے کیڑے ہی ہوتے ہیں اور معالجین اور والدین طرح طرح کے علاج کرنے کے بعد بچے کو مزید اور مرضوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ حالانکہ بچوں کے امراض کی ۹۰ فیصد وجہ پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب بھی تجربات کے بعد یہ بات ثابت ہوئی کہ پیٹ کے کیڑوں کا علاج کیا گیا تو دیگر امراض کیلئے بہت تھوڑی دوا دیتے ہی بچے تندرست ہوگئے۔ لہٰذا بچوں کے امراض کے دفعیہ کیلئے یہ کم وبیش مقدار میں استعمال کرانا بہت ضروری ہے۔

بد نگاھی کی سزا

(موسن خان عثمانی)

دنیا اور آخرت کے چشم دید انوکھے سچے واقعات کا مجموعہ جو دل کی اجڑی ویران دنیا کو بدل دیتے ہیں

ایک بزرگ فرماتے ہیں: بصرہ میں ذکوان نامی سردار تھے، جب ان کی وفات ہوئی تو بصرہ میں سب لوگ ان کے جنازہ میں شریک ہوئے۔ جب لوگ ان کے دفن سے فارغ ہوکر لوٹے میں ایک قبر کے پاس سوگیا۔ ایک فرشتہ آسمان سے اترا اور پکارا، اے قبروں والو! اٹھو اپنا اجر لے لو۔ چنانچہ قبریں پھٹ گئیں اور سب کے سب قبروں والے نکل کھڑے ہوئے اور تھوڑی دیر تک سب غائب رہے۔ پھر جب واپس آئے تو ذکوان بھی ان کے ہمراہ تھے اور ان پر دو جبے زرد سرخ جواہر اور موتی سے جڑے ہوئے تھے اور ان کے آگے آگے چند غلام تھے جو انہیں قبر تک پہنچا رہے تھے اور ایک آواز دیتا تھا کہ یہ بندہ اہل تقوی میں سے تھا۔ ایک نگاہ کی وجہ سے اس پر تکلیف اور امتحان نازل ہوا۔ اس کے متعلق حکم الٰہی کی تعمیل کرو۔ چنانچہ وہ جہنم کے قریب ہوا اور اس میں سے ایک زبان یا ایک اژدھا نکلا اور اس کے منہ پر کاٹ لیا اور وہ جگہ سیاہ ہوگئی۔ آواز آئی کہ اے ذکوان! تیرا کوئی کام تیرے مولیٰ سے پوشیدہ نہیں ہے، یہ اس نگاہ کا بدلہ ہے اگر اور زیادہ کرتا تو ہم بھی اور زیادہ کرتے۔ اس حالت میں ایک شخص قبر سے سر نکالے دکھائی دیا اور اس نے ان لوگوں سے چلا کر کہا، تمہارا کیا ارادہ ہے؟ واللہ مجھے مرے ہوئے نوے سال ہوئے، اب تک موت کی تلخی میرے حلق سے نہیں گئی۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کرو کہ میں جیسا تھا مجھے ویسا ہی کردے۔ اس کی آنکھوں کے درمیان سجدے کا اثر تھا۔ بعضوں کے اشعار ہیں۔ ترجمہ: ''کیا تو نہیں جانتا کہ تیرا دن قریب آگیا، کیا تو نہیں جانتا کہ تیری عمر ختم ہوجائے گی۔ تو کس بات پر ہنستا ہے تیری موت تو قریب آگئی ہے اور کس بھروسہ پر سوتا ہے تیری خوابگاہ تو قبر ہے۔'' (روح الریاحین کرامات اولیاء (۲۳۹)

موسم گرما میں جلد کی حفاظت کے انمول گُر

مرسلہ: ام حبیب

ہمارے پورے جسم کو ڈھکنے والی جلد کا ہم کتنا خیال رکھتے ہیں؟ اسے دھوکر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ صاف ہوگئی۔ ہم میں سے کتنے ہیں جنھیں جسم اور صحت کے لیے اس کی اہمیت اور ضرورت کا احساس ہے؟ ہم بس اتنا جانتے ہیں کہ یہ ہمارے پورے جسم کی ایک ایسی حفاظتی چادر ہے جو گرمیوں میں پسینے سے تر ہوجاتی ہے اور جاڑوں میں سکڑتی چٹختی ہے۔ اس پر توجہ ہم اس وقت دیتے ہیں۔ جب یہ کٹتی پھٹتی ہے یا پھر اس میں پھوڑے پھنسیاں نمودار ہوتے ہیں، ان میں درد، جلن اور سوجن پریشان کرتی ہے۔ جلد ہمارے لیے بہت اہم ہوتی ہے۔ یہ بیرونی غلاف ہی نہیں ہوتی، ہمارے جسم کے اندرونی اعضاء کی محافظ بھی ہوتی ہے۔ اس کی ایک بڑی اہم بات اس کی حساسیت ہے یعنی اس کو چھونے سے ہمیں بہت سی باتوں کا فوراً احساس ہوتا ہے۔ اس پر چیونٹی بھی رینگے تو ہمیں اس کا احساس ہوتا ہے۔ اسی طرح یہ ہمیں سردی، گرمی، جلن، ٹھنڈک، چبھن اور درد کا احساس بھی دلاتی ہے۔

اس کی دو پرتیں ہوتی ہیں: بیرونی اور اندرونی۔ بیرونی جلد گھستی پستی ہے۔ اس طرح اس کے چھلکے اترتے رہتے ہیں۔ اسے دھوکر ہم دراصل انھیں بھی دور کرتے رہتے ہیں۔ جلد کے نیچے بھی بہت سے کام ہوتے ہیں۔ اسی میں بالوں کی جڑیں ہوتی ہیں، پسینے کے غدود ہوتے ہیں اور باریک رگوں کا ایک جال بھی بچھا رہتا ہے۔ پسینے کے غدود سے لگی باریک نالیاں جلد کی اوپر سطح پر کھلتی ہیں جن سے خون کے خراب اجزا بھی خارج ہوتے رہتے ہیں۔ ان کے یہ منہ ''مسام'' کہلاتے ہیں۔ یہ اگر بند ہوجائیں تو ہمارا درجہ حرارت ناقابل برداشت ہوجائے۔ پسینے کے آنے سے جسم میں ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔ بخار میں پسینا آئے تو یہ سمجھا جاتا ہے کہ بخار کم ہورہا ہے۔ ان مسامات سے پسینا ہی خارج نہیں ہوتا، پانی اور دوائیں بھی داخل ہوتی ہیں۔ سخت پیاس اور گرمی کی حالت میں ٹھنڈے پانی کی چادر لپیٹنے یا نہانے سے سکون اسی لیے ہوتا ہے کہ مسامات سے پانی کی نمی اندر پہنچتی ہے۔ اسی طرح کسی دوا کے لگانے سے اس کے اجزا بھی جسم میں پہنچتے ہیں۔ جسم کے اندرونی حصے میں عصبی ریشے بھی ہوتے ہیں۔ انہی کی وجہ سے ہمیں درد کا احساس ہوتا ہے۔ سردی، گرمی، چوٹ، جلنے، کٹنے کی خبر ہوتی ہے۔ اتنی اہم جلد کی صحت اور کارکردگی کے لیے اس کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اسے دھوتے رہنا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ اسے نقصان پہنچانے والے دوسرے عوامل سے محفوظ رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

سورج اور جلد

ہماری جلد کو سورج کی کرنوں سے فائدہ بھی ہوتا ہے اور نقصان بھی پہنچتا ہے۔ یہی کرنیں جلد کے نیچے حیاتین د (وٹامن ڈی) کی تیاری میں مدد دیتی ہیں۔ اس کی نرم کرنوں کے جسم پر پڑنے سے جلد کی باریک رگوں میں خون کی گردش تیز ہوجاتی ہے۔ غسل آفتابی کی جلد کے علاوہ عام صحت کی بہتری میں بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ لیکن سورج کی تیز کرنیں جلد کو نقصان بھی پہنچاتی ہیں۔ زیادہ عرصے تک تیز دھوپ میں رہنے سے رنگ ہی نہیں جلتا، بلکہ اندرونی حصوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض بوڑھوں کی ناک کا اگلا حصہ نیچے کی طرف مڑ جاتا ہے۔ اس کا اہم سبب سورج کی تیز کرنیں ہوتی ہیں، بڑھاپا نہیں ہوتا۔ ان کرنوں کی وجہ سے دراصل ناک کی کرکری ہڈی کو نقصان پہنچتا ہے۔ سورج کی تیز کرنوں سے ناک کے مسام بھی چوڑے ہوجاتے ہیں اور صاف نہ کرتے رہنے سے ان میں گردوغبار کے جمنے سے یہ اور بھی نمایاں ہوجاتے ہیں۔

ہونٹوں کو نقصان

یہ بات آپ کے علم میں ہوگی کہ ہونٹوں میں مسامات نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ سے وہ گیلے، چکنے اور نرم نہیں رہتے۔ سخت سردی کی طرح گرمی سے بھی یہ سوکھ کر اپنی رنگت، نرمی اور نکھار کھودیتے ہیں۔ غیر ارادی طور پر ہم انھیں زبان سے گیلا رکھتے ہیں جب کہ لعاب یا تھوک میں شامل نزائمز سے انہیں نقصان پہنچتا ہے۔ اس لیے گرمی کی مضرتوں سے ہونٹوں کو بچانے کے لیے ان پر بالائی وغیرہ جیسی مناسب چکنائی لگانی چاہیے۔ خواتین یہ کام لپ اسٹک سے لے سکتی ہیں۔

دھوپ اور آنکھیں

آنکھوں کے اطراف کی جلد بہت حساس ہوتی ہے۔ اسے اندرونی خرابیوں کے علاوہ تیز دھوپ سے بھی سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اچھی قسم کا دھوپ کا چشمہ ضرور استعمال کیا جائے۔ اسے فیشن نہیں بلکہ ضرورت سمجھنا چاہیے۔

سائے میں رہیے

دھوپ تیز ہوجائے تو انسان ہی نہیں، جانور بھی سائے کی تلاش کرتے ہیں۔ کڑی محنت کرنے والوں کے لیے یہ تو ممکن نہیں ہوتا کہ وہ کام چھوڑ کر سائے میں آرام کریں، لیکن سورج کی تیز کرنوں سے بچاؤ کی تدابیر ضرور اختیار کی جاسکتی ہیں۔ سر پر پگڑی باندھنے کا اہم مقصد بھی یہی ہے۔ عرب اپنے سر کے اطراف جو رومال لپیٹے رکھتے ہیں وہ انھیں تیز کرنوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اسی طرح ان کا ڈھیلا ڈھالا لباس بھی جسم کو گرمی کی شدت سے بچاتا ہے۔ اس میں ہوا گردش کرتی رہتی ہے۔ جس سے پسینا خشک ہوکر جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ ہماری جلد کو اصل نقصان سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں سے پہنچتا ہے، ان سے جس قدر ممکن ہو بچنا چاہیے۔ سدابہار جلد کے لیے اسے اچھی طرح دھویئے اور خاص طور پر گرمیوں میں بار بار دھویئے۔ اس طرح اس کی نمی برقرار رہے گی اور جھریاں نہیں بنیں گی۔ پانی زیادہ مقدار میں پیتے رہیے تاکہ خون سے خراب مادے پسینے کے ذریعے سے خارج ہوتے رہیں۔ اپنی غذا میں تازہ سبزیاں اور پھل ضرور شامل رکھیے۔ ان سے ریشہ ملے گا اور آنتیں صاف رہیں گی۔ اس طرح خون میں خراب مادے کم شامل ہوں گے۔ سبزیوں اور پھلوں سے مختلف حیاتین اور نمکیات بھی ملتے رہیں گے۔ اس طرح جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کا نظام مضبوط اور چست رہے گا اور جلد بھی جوان رہے گا۔

جلد تندرست جسم تندرست

حسن کے نکھار کا اہتمام صرف محرم مرد کے لیے جائز ہے

عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو ''عبقری'' کے پکوان میں ضرور بھیجیں

کلیجی (جگر)

اشیاء:۔ کلیجی 1/4 کلو، گھی 2 ٹیبل سپون، پیاز کے سلائس 1/2 عدد، سبز دھنیا چند پتے، پودینہ چند پتے، ادرک کی پیسٹ 1/2 چائے کا چمچ، لہسن کی پیسٹ 1/4 چائے کا چمچ، نمک 1/2 چائے کا چمچ، لال مرچ کا سفوف 1/2 چائے کا چمچ، دہی 1 ٹیبل سپون

ترکیب:۔ کلیجی کو کاٹ کر ٹکڑے کر کے صاف کر لیں پانی خشک کر لیں اس پر مصالحہ جات ملیں۔ آگ پر برتن رکھیں اور گھی ڈالیں اس میں پیاز کو براؤن کریں۔ اب کلیجی کے ٹکڑوں کو جن پر مصالحے ملے تھے شامل کریں۔ اتنا پکائیں کہ گھی اوپر آجائے۔ ایک کپ پانی ڈالیں اور پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔ اچھی طرح براؤن کریں۔ پودینہ، دھنیا کترے ہوئے پتوں کو اوپر چھڑک لیں۔ تھوڑا سا پانی ڈالیں اور چند منٹ تک مزید پکائیں مگر اب کے مدہم آنچ ہو۔ نہایت لذیز کلیجی بنے گی۔ قلت خون یعنی خون کی کمی والے افراد یا مریضوں کو مسلسل کھلائیں کہ اس سے خون بنتا اور بڑھتا ہے رنگ سرخ ہو جاتا ہے جگر کے امراض میں اطبا، ڈاکٹر ہومیوپیتھک معالج سب کلیجی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں

تلی ہوئی چانپ

اشیاء:۔ چانپ کا گوشت آدھ کلو، گھی ایک پاؤ، ہرا دھنیا بہت تھوڑا، پودینہ ہری مرچ، گرم مسالہ پسا ہوا ایک ٹی سپون، سوکھا دھنیا پسا ہوا ایک ٹی سپون، سفید زیرہ پسا ہوا ایک ٹی سپون، انڈے دو عدد

ترکیب:۔ ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچ، نمک اور سرخ مرچ سب ملا کر چٹنی بنائیں۔ اس کو چانپ کے ساتھ ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ چانپ گلنے تک خشک ہو جائے۔ انڈے توڑ کر خوب پھینٹ لیں۔ اس میں پسا ہوا مسالہ، سوکھا دھنیا، زیرہ سفید ملا دیں۔ اس تیار شدہ مسالے میں چانپ کو ڈال کر تلتے جائیں۔ ایک ایک چانپ سرخ ہو جانے پر نکال لیں۔ اور ڈش میں سلاد کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

ثابت ران

اشیاء:۔ چھوٹے بکرے کی ٹانگ، سرکہ چائے کی ایک پیالی، کالی مرچ چوتھائی چھٹانک، ادرک آدھی چھٹانک، گھی آدھ پاؤ، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب:۔ ادرک کو پیس لیں اور اس میں باریک پسا ہوا نمک اور کالی مرچ ملا کر مزید پیس لیں یہ سب پسا ہوا مسالہ سرکہ میں ملا دیں۔ اب ران کو کاٹ کر گود لیں اور یہ سرکہ ران کے اوپر اچھی طرح ملا دیں۔ جو باقی بچے اس پر ڈال دیں۔ ایک دو گھنٹے تک ایسے ہی پڑا رہنے دیں۔ پھر ایک دیگچی میں گھی ڈال کر اس میں ران ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر سرخ ہونے دیں۔ جب سرخ ہو جائے تو اس میں پانی ڈال دیں۔ اتنا کہ وہ گل جائے گلنے پر اسے دوبارہ گھی میں سرخ کریں اور نکال کر ثابت کا ثابت ڈش میں پیش کریں۔

کاملین کا جنتی مشروب

محمد روح اللہ صاحب

ابن عباسؓ کی حدیث میں آیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ آب زمزم کے پینے سے مطلوبہ مقصد پورا ہوتا ہے۔ اگر تم اسے حصول شفاء کے لیے پیو تو تمہیں شفاء دے گا۔ اگر تم اسے پیاس بجھانے کے لیے پیو تو اللہ تمہاری پیاس بجھا دے گا۔ وہ جبریل علیہ السلام کا نکالا ہوا کنواں ہے اور اسماعیل علیہ السلام کے لیے اللہ تعالیٰ کی سقیا۔

محمد بن یحییٰ نے واقدی سے انہوں نے عبدالحمید بن عمران سے انہوں نے خالد بن کیسان سے اور انہوں نے ابن عباسؓ سے بیان کیا کہ انہوں نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ ''آب زمزم کا سیر ہو کر پینا نفاق سے برأت کا موجب ہے'' اور ابوسعید نے انصار کے ایک آدمی سے اور اس نے اپنے باپ سے اور اس نے اپنے دادا سے روایت کیا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ''ہمارے اور منافقین کے مابین فرق کی علامت یہ ہے کہ اہل ایمان ایک ڈول آب زمزم کا کھینچتے ہیں اور خوب سیر ہو کر پیتے ہیں لیکن منافقین میں اسے سیر ہو کر پینے کی استطاعت نہیں ہوتی۔'' واقدی نے ثوری سے اور انہوں نے مغیرہ بن زیاد سے، انہوں نے عطا سے روایت کیا ہے کہ کعب احبار زمزم سے متعلق بارہ مشکیزے شام لے گئے اور واقدی نے ثور بن یزید، انہوں نے مکحول سے روایت کیا ہے کہ کعب احبار شام جاتے ہوئے آب زمزم کو بطور زاد راہ لے کر گئے۔ اور واقدی نے ابوذویب سے، انہوں نے قاسم بن عباس سے اور انہوں نے عباسؓ بن عبدالمطلب سے غلام بابا سے روایت کیا ہے کہ کعب احبار آب زمزم کا ایک برتن لیکر آئے۔ ہم اس سے پانی کھینچتے ہمیں اس سے روک دیا گیا۔ ابن عباسؓ سے روایت کیا جاتا ہے کہ انہوں نے کہا کہ اخیار کی جائے نماز میں نماز پڑھو اور ابرار کے مشروب سے پیو ابن عباسؓ سے پوچھا گیا کہ اخیار کی جائے نماز کون سی ہے تو انہوں نے کہا کہ میزاب (پرنالے) کے نیچے۔ پوچھا کہ ابرار کا مشروب کونسا ہے۔ انہوں نے فرمایا کہ آب زمزم۔ ابوذرؓ کے بھتیجے عبداللہ بن صامت سے روایت کیا جاتا ہے کہ انہوں نے کہا کہ میرے چچا ابوذرؓ نے مجھے کہا ''اے بھتیجے وہ واقعہ جس میں ابوذر کا رسول ﷺ کے (بقیہ صفحہ نمبر 32 پر)

کیا وہ بلی جن تھی؟

سید قیصر مرتضیٰ

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

یہ واقعہ 3 اکتوبر 2006ء کا ہے میں اپنے دوست ڈاکٹر کے کلینک پر گیا تو دیکھا کہ کلینک کے تھوڑے فاصلے پر قناتیں لگی ہوئی ہیں اور دریوں پر چند لوگ بیٹھے ہوئے ہیں میں نے اپنے دوست ڈاکٹر سے پوچھا کیا ماجرا ہے۔ قناتیں کیوں لگی ہوئی ہیں؟ وہ گویا ہوئے کہ ہمارے ہاں ایک خاتون بھابھی کے نام سے مشہور ہے انکی جواں سال بیٹی کے آج رسم قل تھے اس سلسلہ میں لوگ بیٹھے ہوئے ہیں۔

میرا دوسرا سوال روائیتی سا تھا۔ کہ یہ موت طبعی تھی یا کسی حادثہ کا نتیجہ تھی۔ انہوں نے ایک حیرت انگیز واقعہ سنایا وہ کہنے لگے چند روز قبل بھابھی اور انکی اٹھارہ بیس سالہ بیٹی میرے کلینک پر آئیں لڑکی (جس کا نام رخسانہ رکھ لیتے ہیں) کے پاؤں پر چند ہلکے زخم اور خراشوں کے نشان تھے۔ انہوں نے کہا ڈاکٹر صاحب میری بیٹی کو بلی نے کاٹ لیا ہے اسے تشنج اور بلی کے کاٹنے کے ٹیکے لگا دیں۔ میں نے از راہ مزاح ان سے کہا کہ ٹیکہ تو کتے کے کاٹے کا ہوتا ہے جو خونخوار جانور ہے بلی تو معمولی سا جانور ہے اسکے کاٹے کا کیا ہے۔

پھر میں نے سنجیدہ ہو کر کہا مناسب ہے کہ آپ اسے ڈسٹرکٹ ہسپتال یا پھر الائیڈ ہسپتال لے جائیں وہاں ٹیکے ہر وقت موجود ہوتے ہیں اور انکو انکی ضرورت کے مطابق فریج میں رکھا ہوتا ہے میں تو ویسے بھی ہومیو پیتھک کا ڈاکٹر ہوں میرے پاس ٹیکوں کا کیا کام میرے اس جواب پر وہ دونوں ماں بیٹی چلی گئیں اور یہ بات ذہن سے محو ہو گئی کیونکہ عام سی بات تھی کوئی خاص بات تو تھی نہیں۔

چند روز بعد پتہ چلا کہ رخسانہ الائیڈ ہسپتال میں بے ہوش پڑی ہے۔ چونکہ میرے محلّہ دار تھے میں عیادت کے لیے ہسپتال چلا گیا۔ استفسار پر بھابھی نے ایک پر درد کہانی سنائی وہ کہنے لگی کہ رخسانہ کی ایک سہیلی ہے جو کہ قریب ہی رہتی ہے ایک دن پتہ چلا کہ اس پر کوئی جناتی اثر ہو گیا ہے۔ اس نے رخسانہ کو بھی نہیں پہچانا۔ وہاں کچھ اور لوگ بھی عیادت کے لیے موجود تھے۔ مگر رخسانہ کو بڑا عجب لگا کہ ایک کالے رنگ کی بلی، اسے ہمہ وقت گھور رہی ہے۔ خیر رخسانہ عیادت کر کے واپس آ گئی۔ دو تین روز کے بعد رخسانہ نے دیکھا کہ وہی کالی بلی ہمارے گھر گھس آئی ہے۔ رخسانہ ڈر گئی اور اس نے بلی کو وائپر کے ساتھ مارنے کی کوشش کی مگر بلی ٹس سے مس نہ ہوئی اور جارحانہ انداز میں اسے گھورتی رہی۔ تھوڑی دیر کے بعد وہ خود ہی چلی گئی۔

ایک دن رخسانہ باہر کوئی سودا سلف لینے گئی گھر میں جونہی قدم رکھا ڈیوڑھی میں یکدم وہی کالی بلی نظر آئی اور رخسانہ پر حملہ آور ہو گئی بلی نے ٹانگوں پر پنجے مارے اور کاٹ کھایا۔ ڈرا دھمکا کر بلی کو باہر نکال دیا۔ باہر گلی میں لڑکے موجود تھے انہوں نے شور سن کر بلی کو مارنا شروع کر دیا جس کے ہاتھ جو چیز آئی اٹھا کر بلی پر دے ماری۔ مار مار کر بلی کو ہلاک کر دیا اسکے بعد ہم آپ کے کلینک پر آ گئے۔ آپ نے ہمیں ہسپتال کا مشورہ دیا۔ ہم غریب لوگ ہیں ہسپتال کے نام سے ڈر گئے ہسپتال جانے کی تو ہمت نہ پڑی قریب ہی ایک میڈیکل سٹور ہے وہاں چلے گئے انہوں نے زخموں پر پٹی کر دی اور ہمیں حوصلہ دیا کہ پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔ دو ایک دنوں کے بعد زخم مندمل ہو گئے۔ مگر رخسانہ کی طبیعت خراب ہونے لگ گئی۔ ایک دن ہم نے دیکھا اسکے پاؤں اور ٹانگوں پر سوجن محسوس ہو رہی ہے۔ ہمیں کسی نے بتایا کہ فلاں محلے میں ایک بزرگ رہتے ہیں ان سے دم کروالیں ٹھیک ہو جائیگا۔ ہم تین چار دن رخسانہ کو دم کے لیے وہاں لیکر جاتے رہے مگر کوئی آفاقہ نہ ہوا۔ بلکہ بیماری کی شدت بڑھتی گئی۔ پھر چند ملنے والے اور رشتہ داروں نے مشورہ دیا کہ دیر نہ کریں معاملہ بڑھ رہا ہے۔ اسکو آپ ہسپتال داخل کروا دیں۔ ہمارا تو چولھا بڑی مشکل سے جلتا ہے۔ ہم بھلا ہسپتال کیسے لے جاتے۔ مگر اب بھی اللہ کے کچھ ایسے بندے موجود ہیں یہ دنیا شاید انکی وجہ سے ہی قائم ہے۔ انہوں نے دلاسہ دیا اور کہا کہ کوئی فکر کی بات نہیں یہ ہماری بیٹی ہے اسکے علاج معالجہ کے تمام اخراجات ہم برداشت کریں گے آپ بس اللہ کا نام لیں اور داخل کروا دیں۔

انکے اس وعدہ پر ہمیں حوصلہ ملا اور ہم نے اسکو قریب واقع ہسپتال میں لے گئے جہاں ڈاکٹروں نے نہ جانے کون کونسے ٹیسٹ کروائے اور علاج شروع ہو گیا آفاقہ تو کیا ہونا تھا ٹانگوں اور پاؤں کی سوجن بڑھتی گئی۔

میں نے بھابھی سے پوچھا کہ آپ نے ڈاکٹر صاحبان کو بلی کے کاٹے کا بتایا تھا۔ انہوں نے کہا بتایا تھا مگر ڈاکٹر صاحب کہنے لگے یہ بلی کے کاٹنے سے نہیں ہے بلکہ کوئی اور وجہ ہے پھر ایک دن رخسانہ بے ہوش ہو گئی ڈاکٹر صاحب کہنے لگے کہ ہماری سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا زیادہ بہتر ہے کہ آپ اسے الائیڈ ہسپتال میں لے جائیں وہ ہسپتال سرکاری بھی ہے اور وہاں جدید مشینری کی سہولت بھی موجود ہے۔ یہ کہہ کر بھابھی کہنے لگی کہ بھیا اب ہم الائیڈ ہسپتال میں ہیں ڈاکٹر صاحبان اپنی سر توڑ کوشش کر رہے ہیں مگر بچی کو ہوش نہیں آ رہا۔ میں نے انہیں تسلی دی کہ آپ فکر نہ کریں انشاء اللہ تعالیٰ اسکو جلد ہوش آ جائے گا مگر دوسرے روز ہی بھابھی اور رخسانہ کے دوسرے لواحقین روتے پیٹتے رخسانہ کا جنازہ لے آئے اور آج اسکی رسم قل ہے۔

(بقیہ: قارئین کی خصوصی تحریریں)

اور اس طرح اس سورت کی برکت سے جلدی منزل پر واپس پہنچ گئے اور نماز فجر جماعت کے ساتھ مسجد میں آ کر ادا کی۔

دوسرا واقعہ اس طرح پیش آیا بڑے بھائی عاشق رسول کنڈیارو سے بچوں سمیت تشریف لائے ہوئے تھے وہ دن کے گیارہ بجے کے قریب دواخانہ پر آنے کے لیے گھر سے نکلا اس کے چند لمحے بعد ہی اس کے پیچھے بھائی کا بچہ نکلا۔ اتنے میں بھائی سڑک پار کر کے دواخانے پر آ گیا نماز ظہر کے قریب واپس گھر چلا گیا اس کے جاتے ہی میرے بچے پوچھنے آئے کہ عثمانی کہاں ہے یہاں تو نہیں میرے استفسار پر بتایا کہ وہ تو صبح سے نکلا ہوا ہے مجھے بڑی پریشانی ہوئی فوراً دواخانہ بند کیا اور گلیوں میں ڈھونڈنے لگ گیا۔ مسجد میں علان کا سنا تھا کہ گم شدہ چیزوں کا اعلان کروانا جائز نہیں اس لیے اعلان سے بچ رہا تھا جلدی جلدی کئی مسجدوں کے باہر آس پاس دوکان داروں کو ایڈریس والے کارڈ دیکر سمجھایا۔

کہ ایسے کوئی بندہ کوئی بچہ لیکر آئے تو اس پر اطلاع دینا پھر اسی پریشانی میں سورۂ قریش یاد آ گئی وہ پڑھنا شروع کی ابھی دوسری گلی سے واپسی کر رہا تھا کہ گھر سے فون آ گیا کہ عثمانی مل گیا ہے۔ اللہ کا شکر ادا کیا گھر آیا ان کے چہرے اترے ہوئے تھے اس کی والدہ رو رہی تھی بھائی عثمان کہاں ہے بتایا کہ ان کے ابو کا فون آیا تھا پتہ نہیں ایسے ہی تسلی دینے کے لیے فون کر دیا اور ابھی اسے ڈھونڈ بھی رہا ہوں دوسرے مہمان بھی اسے ڈھونڈنے کے لیے نکلے ہوئے تھے بہر حال بھائی کو فون کر کے پوچھا کہاں عثمان کہاں ہے بھائی نے بتایا کہ عثمان میرے ساتھ ہے میں خود راستہ بھول گیا ہوں۔ احقر نے ان سے پوچھا اس وقت کہاں ہو پھر اسے راستہ سمجھا دیا چند منٹ بعد گھر آ گیا الحمد اللہ یہ سورۂ قریش کا معجزہ ہوا جیسے جیسے واقعات یاد آتے رہے بندہ انشاء اللہ لکھتا رہے گا۔

حضرت سائیں آپکی دعاؤں سے یہ چند واقعات تحریر کیے ہیں جیسے جیسے واقعات یاد آتے رہتے ہیں یا امی ابو نے بتائے میں لکھتا ہونگا دعاؤں کی درخواست کے لیے فقط والسلام

ڈپریشن کا علاج بذریعہ نماز تہجد و سحر خیزی

دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر رکھنا

اسلام نے ہر اچھے عمل کو کرنے کیلئے دائیاں ہاتھ استعمال کرنے کی تاکید کی ہے اور دائیں ہاتھ میں برکت ہے۔ دراصل انسانی اعضاء کے دائیں اطراف اور بائیں اطراف کی کیفیات الگ الگ ہیں۔ دائیں حصے خاص طور پر دائیں ہاتھ سے غیر مرئی شعائیں نکلتی ہیں جو کہ مثبت ہوتی ہیں اور بائیں ہاتھ سے جو شعائیں نکلتی ہیں وہ منفی ہوتی ہیں۔ نماز میں نگاہ سجدہ کی جگہ لازم ہوتی ہے چونکہ اوپر کے دائیں ہاتھ سے ہوتی ہوئی نگاہ سجدے کی جگہ جاتی ہے اس لئے اوپر کا ہاتھ دائیاں رکھا گیا ہے۔ تاکہ دائیں ہاتھ کی مثبت لہریں پیش نظر رہیں۔ مزید یہ کہ کام کرتے ہوئے دونوں ہاتھ استعمال ہوتے ہیں اس لئے دائیں ہاتھ کی مثبت شعائیں بائیں ہاتھ میں منتقل ہو کر طاقت، قوت اور تحریک کا باعث بنتی ہیں جس کی وجہ سے انسان معمولات زندگی میں متوازن رہتا ہے اور پریشان نہیں رہتا۔ حتیٰ کہ بعض اوقات دائیں ہاتھ کے فالج زدہ کو یہ ورزش بتائی جاتی ہے کہ وہ بائیں ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر کچھ وقت بیٹھا کرے تاکہ دونوں ہاتھوں کی لہریں اور بجلیاں ایک دوسرے میں منتقل ہو کر طاقت اور تحریک کا باعث بنیں۔

نماز اور دیوان سنگھ مفتون

دیوان سنگھ مفتون مشہور جرنلسٹ اور حریت پسند ہندوستانی لیڈر گزرا ہے۔ اس کا رسالہ ''ریاست'' کے نام سے نکلتا تھا جس کی تقسیم ہند سے پہلے ادبی علمی حلقوں میں بڑی دھوم تھی وہ اپنے رسالہ میں لکھتا ہے۔ ''نماز اوقات کار کی پابندی سکھاتی ہے۔ جس نے ڈسپلن اور باقاعدگی سیکھنی ہو وہ نماز پر غور کرے نماز سے مالک اور غلام کا فرق ختم ہو جاتا ہے۔ جب اس کی صف میں محمود و ایاز کھڑے ہوتے ہیں۔'' اگر تمام مسلمان نماز پڑھنا شروع کر دیں تو وہی غالب ہوں جیسا کہ انکا قرآن کہتا ہے۔ نماز جسم اور معاشرے کی اصلاح کا بہترین جاپ اور جپن ہے اس سے رام (اللہ تعالیٰ) بھی راضی اور مخلوق بھی راضی۔ (بحوالہ ریاست ایڈیٹر دیوان سنگھ مفتون)

محرومی نیند کے مریضوں کے لیے

مشاہدے اور تجربات سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ پژمردہ اور زبوں حال مریضوں کیلئے ''محرومی نیند'' کے مریضوں کیلئے جہاں اور علاج ہیں وہاں ایک مستقل اور دنیا و آخرت میں کامیابی کا علاج نماز ہے۔ بطور خاص وقت طلب مریض جن کے جسموں میں اندرونی پیدا شدہ مسائل بھی تھے رات کی آخری گھڑیوں میں ''جزوی معزولی نیند'' یا ''خواب سے وقتی موقوفیت'' سے بے حد متاثر ہوئے ہیں۔ نفسیاتی اور دماغی علاج کے ممتاز اور بزرگ ماہرین نے محرومی استراحت کے ڈیپریشن مخالف اثرات اور اس کے ساتھ مربوط حیاتیاتی حقائق کے متعلق تحریری ثبوت بھی فراہم کئے ہیں۔ اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ماہ رمضان کے دوران مسلمان میں ڈپریشن کی بیماری نسبتاً کم پائی جاتی ہے اس کی دلیل ماہ رمضان کے دوران ایسے مریضوں کی تعداد میں نمایاں کمی ہے۔ اس مشاہدے سے اس نظریے کو تقویت ملتی ہے کہ سحری کے لئے اٹھنے سے نیند میں جو عارضی تعطل پیدا ہوتا ہے وہ سحر خیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً تہجد اور دوسری عبادات کے ساتھ مل کر ڈیپریشن میں کمی کا موجب ہو سکتا ہے۔ اسی مشاہدے کی بنیاد پر یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ سحر خیزی (مع تہجد اور دیگر عبادات و اذکار) ایسے امراض کے لئے ایک موثر طریقہ علاج ہے جو ڈپریشن کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین عبقری خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب' ادویات اور رسالہ عبقری VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔

نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ عبقری کو پہنچتا ہے حتیٰ کہ ہم سوچنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ آئندہ VP کی سہولت ختم کر دی جائے بلکہ عرض کیا جائے کہ پہلے رقم بھیجیں پھر ہم آپ کا آرڈر پوسٹ کریں گے۔ لہٰذا درخواست ہے اگر آپ VP منگوائیں تو اسے وصول ضرور کریں ورنہ آپ عبقری کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔

15 پیسے کے کاغذ سے روزنامہ جنگ کی ابتدا

ازمدیر

یقیناً آپ نے کوئی واقعہ سنا یا دیکھا ہوگا دیر کیسی ابھی لکھیں اور بھیجیں

بندہ کے والد مرحوم کی زندگی کی جو حیرت انگیز باتیں تھیں ان میں ایک بات یہ تھی وہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ضائع نہیں کرتے تھے بلکہ ان انعامات کے قدر دان تھے حتیٰ کہ ایک اخبار کا کاغذ بھی ان کے ہاں نعمت سے کم نہ تھا۔ اخبار کی بات ہوئی تو جنگ پبلشرز کے مظفر محمد علی میرے دیرینہ محسن ہیں کہنے لگے کہ میر خلیل الرحمٰن بانی روزنامہ جنگ ایک بار پریس میں آئے اور اخبار کا کاغذ زمین پر بے قدری سے پڑا تھا فوراً اٹھا کر کہا یہ 15 پیسے کا ہے اور انہی 15 پیسوں سے میں نے جنگ گروپ بنایا ہے اور اس قدر نے آج جنگ کو کہاں پہنچا دیا۔ بندہ کے بھائی کا بھی وہی مزاج جو حضرت والد مرحوم کا تھا وہ تو ایسا کرتے ہیں کہ مکان پر گری ہوئی مٹی بھی باہر نہیں پھینکتے کیونکہ ان میں چاول دال وغیرہ کے دانے ہوتے ہیں قبرستان کے کونے میں یا والد مرحوم کی قبر کے قریب ڈال دیتے ہیں پرندے ان میں سے کام کی چیزیں چن لیتے ہیں یوں نعمت کی بے قدری نہیں ہوتی۔ حتیٰ کہ جب سالن کھانے کے قابل نہ رہے جانور تک نہ کھائے تو پھر بھی اسکی بے قدری نہ کروا سکو دفن کر دیں۔ اور یہ دفن کرنے کی ترتیب میں نے خود بڑوں کی دیکھی ہے۔ ایک بڑے کی بات سنی اور پھر آنکھوں دیکھی کہ عرب ممالک بالکل غریب تھے اللہ تعالیٰ نے انعامات سے نوازا عرب ممالک میں انعامات حتیٰ کہ کھانے پینے تک کی چیزوں کی جتنی بے قدری ہوتی ہے اور کہیں نہیں ہوتی یہ ممالک قرضے دیتے تھے اب خود مقروض ہو رہے ہیں۔

سانس باقی محفل باقی

شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں اس پر اپنا پتہ ضرور لکھیں۔

چوری نہ کرو۔

کامیاب اور خوشحال زندگی کیسے گزاری جائے

(تحریر: ڈاکٹر زاہد جاوید)

کامیاب وہ شخص ہے جو زندگی کے مسائل کا مقابلہ کامیابی اور موثر طریقے سے کر سکے۔ لیکن کامیابی اس وقت تک نہیں مل سکتی جب تک سامنے کوئی مقصد نہ ہو۔ کامیاب زندگی گذارنے کے لئے کچھ اصول یہاں تحریر کئے جا رہے ہیں جو خودنویمتی (ہپناٹزم) کے ذریعے اپنائے جاسکتے ہیں۔ انسان کی زندگی ایک بائیسکل کی مانند ہے۔ سائیکل اس وقت تک توازن (Balance) میں رہتی ہے جب تک وہ چلتی رہے۔ آپ کو یاد ہوگا کہ شروع شروع میں جب آپ نے بائیسکل چلانا سیکھی تھی تو آپ اس کو چلانے کے لئے بیٹھتے تو وہ گر جاتی تھی اور آپ کہتے تھے کہ یہ کھڑی ہی نہیں ہوتی تو میں چلاؤں کیسے؟ حالانکہ جب سائیکل چلتی ہے تو تب کھڑی ہوتی اور رک جائے تو گر جاتی ہے۔ اسی طرح انسان کی زندگی ہے۔ یاد رکھیں کہ زندگی کی منزل کا تعین کئے بغیر آپ کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔ ہمیشہ آگے کی طرف دیکھیں اور کبھی ماضی کی طرف بار بار مڑ کر نہ دیکھیں۔ بہتر سمجھ کا دارومدار آپ کے اپنے اوپر ہے۔ اگر آپ کسی بات کو غلط سمجھ لیتے ہیں تو کام ٹھیک طریقے سے نہیں کر سکتے۔ ہمیں زیادہ تر ناکامی اپنی ناسمجھی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یعنی ہم کسی نہ کسی غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جس کے نتائج ناکامی کی صورت میں آتے ہیں۔ بہتر سمجھ کے لئے ضروری ہے کہ آپ کسی بات کو غور سے سنیں اور اسی طرح سمجھنے کی کوشش کریں جیسے کہنے والا کہنا چاہتا ہے۔ غلط فہمی اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب ہم کسی بات میں اپنی رائے شامل کر لیتے ہیں۔ مثلاً بیوی کا چچیرے بھائی کے ساتھ ہنس ہنس کر بات کرنا اور خاوند کا خیال کہ کوئی غلط بات ہو چکی ہے یعنی بغیر تصدیق کئے خاوند نے اپنی رائے شامل کر لی۔ یہی غلط فہمی ہوتی ہے۔ دوست آپس میں گفتگو کر رہے ہیں لیکن جونہی آپ پہنچتے ہیں وہ خاموش ہو جاتے ہیں آپ فوراً یہ رائے قائم کر لیتے ہیں کہ وہ آپ کے بارے میں بات کر رہے تھے یعنی آپ نے خود ہی یہ رائے قائم کر لی۔ یہی ناسمجھی کی بنیاد ہے کسی شخص کی بات کو اپنی رائے میں شامل کئے بغیر ہی اس طرح سمجھ لینا جس طرح وہ کر رہا ہے اس کو بہتر سمجھ کہتے ہیں۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ کیا صحیح ہے۔ یہ نہیں کہ کون صحیح ہے، تو آپ کو ہر بات ٹھیک ٹھیک سمجھ آ جائے گی۔

اب آپ کے پاس مقصد اور بہتر سمجھ پیدا ہو چکی ہے۔ لیکن پھر بھی آپ جرأت کئے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتے۔ آپ میں عمل کرنے کیلئے جرأت ہونی چاہیے۔ یاد رکھیں ہمیشہ عمل ہی آپ کو آپ کی منزل خواہش اور یقین کو حقیقت میں بدلتا ہے۔ غلط سمت قدم اٹھانا بہتر ہے، بجائے اس کے آپ اپنے آپ کو ایک جگہ رکھیں۔ جب آپ نے آگے جانے کا ارادہ کر لیا ہے تو راستہ خود بخود ملتا چلا جائے گا۔ اگر آپ نے اپنے کام کو ایک جگہ جام کر دیا تو آپ کا خودکار نظام کام کرنا چھوڑ دے گا اور آپ ناکام ہو جائیں گے۔ اس بات کا انتظار مت کریں کہ آپ بہت بڑے ہیرو بن کر ہی جرأت کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ روزمرہ زندگی کے مسائل کا سامنا کرنے کے لیے جرأت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ مسلسل مقابلہ کرتے چلے جاتے ہیں تو آپ میں جرأت پیدا ہونا شروع ہو جائے گی۔ اگر ہم تاریخ کے اوراق دیکھیں تو ہمیں بڑے جرأت مند لوگ نظر آتے ہیں مثلاً طارق بن زیاد جس نے کشتیاں جلا دیں تاکہ لوگوں کے ذہن میں یہ خیال ہی نہ رہے کہ اپنے گھر واپس جانا ہے۔ درحقیقت اس نے لوگوں کو یہ سمجھایا (Suggestion) کہ واپس جانے سے مرجانا بہتر ہے۔ جب لوگوں نے مرنے کا فیصلہ کر لیا تو ان میں جرأت پیدا ہو گئی۔ اسی طرح محمود غزنوی جس نے سومنات کا مندر حاصل کرنے کے لیے 17 حملے کئے اور آخر کار کامیاب ہو گیا۔ آج کے دور میں ہم کسی ایک کام کو دو تین دفعہ کرتے ہیں۔ اگر ناکام ہو جائیں تو چھوڑ دیتے ہیں۔ درحقیقت محمود غزنوی نے یہ فیصلہ کیا تھا کہ میں مرجاؤں گا یا سومنات کا مندر حاصل کر لوں گا۔ ان دو مثالوں سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جب ہم کسی کام کو کرنے کے لئے یہ فیصلہ کر لیتے ہیں۔ کہ میں مرجاؤں گا یا یہ کام کروں گا، ایسی جان کی بازی لگانے سے جرأت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد آپ میں لامحدود قوت ارادی کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ الغرض زندگی میں کامیاب ہونے کے لئے مضبوط قوت ارادی انتہائی ضروری ہے۔ زندگی میں کامیاب ہونے کے لیے ضروری ہے کہ آپ دوسروں کا احترام کریں ان کے مسائل کی طرف خصوصی توجہ دیں اور ان کے ساتھ اس طرح برتاؤ کریں جیسے اپنی ذات کے ساتھ کرتے ہیں۔ یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے کہ جب ہم لوگوں کا احساس اپنی طرح کرتے ہیں تو دوسرے لوگ بھی اس کا جواب ہمدردی میں دیتے ہیں۔ حقیقتاً ہر شخص اپنی ہی ذات کی ہمدردی کرتا ہے۔ وہ لوگ جو یہ سوچتے ہیں کہ دوسرے لوگ کچھ بھی نہیں وہ درحقیقت اپنے آپ کو ہمدردی سے محروم کر لیتے ہیں۔ اپنے اندر ہمدردی پیدا کرنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ دوسرے لوگوں پر تنقید کرنا چھوڑ دیں۔ ان کی غلطیوں پر ان سے نفرت نہ کریں، یہ سوچیں کہ دوسرے لوگ بھی قابل احترام ہیں تو پھر آپ کے اندر ہمدردی کا عنصر پیدا ہونا شروع ہو جائے گا۔ اپنے بارے میں اچھی رائے اور اس کا احساس اجاگر ہو جانے کو عزت نفس کہتے ہیں یا اپنی نظر میں اپنا مقام، اپنی قدر و قیمت یا جینے کے حوصلے کا نام عزت نفس ہے۔ یہ ایسا شخص ہے جو خود انحصاری پر عمل کرتا ہے۔ عزت نفس کی بنیادیں خود اعتمادی اور خودی کو قبول کرنے پر ہیں یعنی اپنے آپ کو خوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کرنا۔ عزت نفس میں ہم اپنے نقائص کا اقرار کرنے سے نہیں گھبراتے ہیں۔ عزت نفس زیادہ محنت، زیادہ دولت، ڈگریوں یا شہرت کے ساتھ حاصل نہیں ہوتی۔ عزت نفس ایک روحانی کیفیت ہے جو شعور کے بہترین استعمال پر انسان کے اندر پرورش پاتی ہے۔ جب ہمیں پتا چلتا ہے کہ کوئی کام ہمارے بس سے باہر ہے اور ہم اسے تسلیم کر لیتے ہیں تو اس کے ساتھ ہی عزت نفس بڑھ جاتی ہے متوازن اور کامیاب زندگی کے لئے عزت نفس ضروری ہے جبکہ معیاری عزت نفس کے لئے احساس ہونا ضروری ہے۔ (جاری ہے)

بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

گھر بنانے، گھر سجانے، گھر سنوارنے اور گھر بھر کی صحت کے لئے

چہرے سے چیچک کے داغ دھبے دور کریں

چیچک کے داغ دھبے اگر چہرے پر ہوں تو چہرے کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔ان داغوں کی وجہ سے آپ کی جاذب نظر شخصیت نہیں بن سکتی۔ان چیچک کے داغ دھبوں کو دور کرنے کا علاج بہت آسان ہے۔روغن زیتون اور روغن کدو ہم وزن لیکر داغوں پر لگائیں۔مستقل مزاجی سے لگائیں کافی عرصہ تک یہ نسخہ استعمال کریں۔

خوبصورت چمکدار دانت

دانت سفید نہ ہوں تو چہرہ برا لگتا ہے۔دوسرے یہ کہ دانتوں کی گندگی ہماری خوراک کے ساتھ معدے میں جا کر خرابی پیدا کرتی ہے یہی وجہ ہے کہ ہمارے پیارے نبی ﷺ نے دانتوں کی صفائی کرنے کے لئے مسواک پر بہت زور دیا ہے۔دانت صاف ہوں گے تو صحت بھی اچھی ہوگی پہلے زمانے میں اتنے ٹوتھ پیسٹ نہیں ملتے تھے جتنے کہ آج کے دور میں دستیاب ہیں۔اس کے ساتھ ساتھ بے شمار دانتوں کی تکالیف بھی بچوں اور بڑوں میں شدت کے ساتھ نظر آ رہی ہیں۔دانت چمک دار بنانے کیلئے ایک چائے کا چمچہ کھانے کا، میٹھا سوڈا ایک چمچہ، پسا ہوا نمک، پسا ہوا سہاگہ لے کر شیشی میں رکھ لیں۔روزانہ اس سے دانت صاف کریں دانت چمک جائیں گے اور اگر نمک صرف تیل سرسوں میں ملا کر دانتوں پر ملا جائے تو دانتوں کی پیلاہٹ دور ہو جائے گی اور آپ کے دانت خوبصورت اور چمکدار ہو جائیں گے۔

آنکھیں خوبصورت بنائیں

خوبصورت آنکھیں کسے اچھی نہیں لگتیں۔بڑی آنکھیں ہمیشہ لوگوں کے لئے کشش رکھتی ہیں۔آنکھوں کو خوبصورت بنانا اب آپ کے ہاتھوں میں ہے۔آنکھوں کی حفاظت کریں۔آنکھوں میں جلن محسوس ہو تو عرق گلاب آنکھوں میں ڈالا کریں۔

جلے ہوئے گوشت کا سالن

اگر کبھی بے احتیاطی سے گوشت جل جائے تو پتیلی نیچے اتار کر فوراً ڈھکن اتار دیں اور بالکل اوپر والا صاف مصالحہ نکال لیں۔جلی ہوئی بوٹیاں چھری سے کاٹ ڈالیں۔اب دوسری پتیلی میں نئے سرے سے مصالحہ تیار کریں۔پیاز وغیرہ گلا لیں۔جو مصالحے میں نظر نہ آئے اب گوشت بھونیں۔بھنائی میں ٹماٹر یا دہی ضرور شامل کریں۔بھوننے کے دوران سفید زیرہ اور ذرا سا جائفل ڈال کر پانی ڈال دیں۔حسب پسند شوربہ رکھ کر گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔اگر سبز دھنیا اور ادرک بھی ڈالیں تو زیادہ اچھی بات ہے۔لیجئے مزیدار سالن تیار ہے اور ذرا سی بھی جلے ہوئے گوشت کی بو نہیں آئے گی۔

کنگھے صاف کرنے کیلئے

کنگھے میلے بہت برے لگتے ہیں۔ویسے بھی کنگھے زیادہ میلے ہو جائیں تو اس میں جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں۔لہذا ضروری ہے کہ ہر پندرہ روز کے بعد کنگھوں کو دھو لینا چاہئے ایک برتن میں پانی گرم کریں اور کسی تسلے میں کنگھے ڈال دیں۔اب کنگھوں پر سرف چھڑک دیں۔کھولتا ہوا پانی کنگھے میں ڈالیں اور رکھ دیں۔پانی نیم گرم رہ جائے تو آپ برش سے کنگھے ساف کریں۔صاف پانی میں دھو کر تھوڑے سے پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈالیں۔اس میں کنگھے بھگو کر نکال لیں۔دھوپ میں سکھائیں کنگھے صاف ستھرے ہو جائیں گے۔

غسل جنابت سے بخشش کیسے ہوئی؟

(ابولبیب شاذلی)

مخصوص اعمال جو مخصوص مصیبتوں سے نجات دلا دیتے ہیں۔

ابوعبداللہ حکیم ترمذیؒ نے اپنی کتاب نوادر الاصول میں یہ بات ذکر کی ہے کہ صحابہ کی جماعت کے پاس آکر حضور ﷺ نے مدینہ کی مسجد میں فرمایا کہ گذشتہ رات میں نے عجیب باتیں دیکھیں، دیکھا کہ میرے ایک امتی کو عذاب قبر نے گھیر رکھا ہے آخر اس کے وضو نے آکر اسے چھڑا لیا، میں نے ایک امتی کو دیکھا کہ شیطان اسے وحشی بنائے ہوئے ہیں لیکن ذکر اللہ نے آکر اسے خلاصی دلوائی، ایک امتی کو دیکھا کہ عذاب کے فرشتوں نے اسے گھیر رکھا ہے، اس کی نماز نے آکر اسے بچالیا، ایک امتی کو دیکھا کہ پیاس کے مارے ہلاک ہو رہا ہے جب حوض پر جاتا ہے دھکے لگتے ہیں اس کا روزہ آیا اور اسنے اسے پانی پلادیا اور آسودہ کردیا۔آپ نے ایک اور امتی کو دیکھا کہ انبیاء حلقے باندھ کر بیٹھے ہیں۔یہ جس حلقے میں بیٹھنا چاہتا ہے وہاں والے اسے اٹھا دیتے ہیں اسی وقت اس کا غسل جنابت آیا اور اس کا ہاتھ پکڑ کر میرے پاس بٹھایا، ایک امتی کو دیکھا کہ چاروں طرف سے اسے اندھیرا گھیرے ہوئے ہے اور اوپر نیچے سے بھی وہ اسی میں گھرا ہوا ہے کہ اس کا حج اور عمرہ آیا اور اسے اس اندھیرے میں سے نکال کر نور میں پہنچا دیا، ایک امتی کو دیکھا کہ وہ مومنوں سے کلام کرنا چاہتا ہے۔لیکن وہ اس سے بولتے نہیں اسی وقت صلہ رحمی آئی اور اعلان کیا کہ اس سے بات چیت کرو، چنانچہ وہ بات چیت کرنے لگے، ایک امتی کو دیکھا کہ وہ اپنے منہ پر سے آگ کے شعلے ہٹانے کو ہاتھ بڑھا رہا ہے، اتنے میں اس کی خیرات آئی اور اسکے منہ پر پردہ اور اوٹ ہوگئی اور اس کے سر پر سایہ بن گئی، اپنے ایک امتی کو دیکھا کہ عذاب کے فرشتے نے اسے ہر طرف سے قید کرلیا ہے لیکن اس کا نیکی کا حکم اور برائی سے منع کرنا آیا اور ان کے ہاتھوں سے اسے چھڑا کر رحمت کے فرشتوں سے ملا دیا، اپنے ایک امتی کو دیکھا کہ گھٹنوں کے بل گرا ہوا ہے اور خدا میں اور اس میں حجاب ہے اس کے (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر دیکھیں)

اسم الٰہی پڑھ کر پھول کسی طرح محبوب کو سونگھائیں پھر!!!

حفاظت حمل:۔ اگر کسی عورت کا کچا حمل گر جاتا ہو وہ خود یا اس کا کوئی رشتہ دار سات دن تک برابر ہر روز سات ہزار دفعہ بعد نماز عشاء ''یَا خَالِقُ'' پڑھے لیکن اول آخر اکیس اکیس دفعہ یہ درود مبارک پڑھے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الْحَبِیْبِ الْعَالِی الْقَدْرِ الْعَظِیْمِ الْجَاہِ بِقَدْرِ عَظْمَۃِ ذَاتِکَ

بعد وظیفہ کے ختم کے روزانہ سات روز تک پانی پر دم کر کے عورت کو پلایا جائے اور تھوڑی سی روئی ہر روز دم کیے ہوئے پانی میں تر کر کے اس کا تعویذ بنا کر عورت کے گلے میں ڈالا جائے۔ بفضلہ تعالیٰ تھوڑے سے عرصے میں حمل قرار پائے اور صحیح وسالم تندرست بچہ پیدا ہو۔ اسی دن تعویذ ماں کے گلے سے کھول کر بچے کے گلے میں ڈال دیا جائے انشاء اللہ بچہ عمر دراز ہوگا۔

دستکاری کے کام میں آسانی:۔ اگر کوئی شخص دستکاری کا باریک کام خطاطی، کتابت وغیرہ کرتا ہو اور اس میں کسی وجہ سے خلل پڑتا ہو تو وہ ان اسماء کی تلاوت کرے انشاء اللہ سب دقت دور ہو جائے گی۔

شر اعداء سے حفاظت:۔ امراء یا سلطان سے تعلق ہو مگر کوئی درمیان میں رخنہ اندازی کرتا ہو اور خطرہ ہو کہ حکام و امراء برگشتہ ہو جائیں گے تو اسم پاک ''یَا خَالِقُ'' کی برکت سے لوگوں کے شر سے محفوظ رہے گا اور تمام حالات بہتر ہو جائیں گے۔ مال اور اولاد میں برکت کے لیے ۲۱۷ دفعہ روزانہ ''یَاخَالِقُ'' کے ورد کو معمول بنائے۔

علم اکسیر کا حصول:۔ علم اکسیر حاصل کرنے کے لیے ''یَا خَالِقُ'' کا ورد خصوصیت سے مفید ہے۔ محبت کے لیے خوشبودار پھول پر ''اَلْبَارِیُٔ'' ۷۵ مرتبہ مطلوب کا نام معہ والدہ لیتے رہیں۔ اس کے بعد پھول کسی طرح محبوب کو سونگھائیں۔ انشاء اللہ محبت کا جواب محبت سے ملے۔ مگر ایسی جگہ کرے جہاں شرعاً جائز ہو۔ ورنہ سخت دنیوی نقصان کا ذمہ دار ہوگا۔ کئی لوگ تجربہ کے بعد ابھی تک مبتلا عذاب ہیں۔

☆ اگر کوئی ڈاکٹر یا طبیب اپنی پریکٹس بڑھانا چاہے تو بکثرت اسم پاک ''اَلْبَارِیُٔ'' کا ورد رکھے۔

☆ اسم پاک ''اَلْبَارِیُٔ'' کے ذاکر کی قبولیت لوگوں کے دلوں میں پیدا ہوتی ہے۔ ☆ اگر کوئی شخص ہر جمعہ کو ایک سو دفعہ اس اسم پاک کی تلاوت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کو قبر میں دفن ہونے کے بعد ریاض القدس کی طرف اٹھائے گا قبر میں نہ چھوڑے گا۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں

(والدین اور طالب علم خاص طور پر اس کتاب کو پڑھیں): دنیا میں جتنے بھی لوگ باکمال بے مثال بنے ہیں۔ ان کی خاص وجہ لازوال حافظہ اور بہترین یاداشت ہے۔ اس ورثے کے حصول کے لیے لوگوں نے کیا کیا جتن کیے کیسے کیسے اسباب اختیار کیے کس کس دروازے کی ٹھوکریں کھائیں حتیٰ کہ اگر کسی کے پاس حافظے کا کوئی گر، نسخہ یا راز ہوا تو مہینوں کا سفر کر کے اس کی چوکھٹ کے سوالی ہوئے لیکن اکثر بے مراد واپس ہوئے کیونکہ جو کوئی راز جانتا ہے وہ یہ راز اپنی قبر تک لے جاتا ہے۔ ایسے دور میں چند ایسے لوگ بھی ہیں جن کے اندر مخلوق خدا کی خدمت کا جذبہ اور تڑپ ہے وہ اپنا جینا مرنا مخلوق کی خدمت کے جذبے کو لیکر چلتے ہیں۔ یہ کتاب اس خدمت کے جذبے کا نام ہے کہ آپ اپنی یاداشت حافظے کو کس طرح بہتر بنائیں کتاب کیا ہے ایک تحفہ جو گھر کے ہر فرد اور عمر کے ہر شخص کی ضرورت ہے ☆ کتاب میں دماغ کے اندر حافظے کی وجہ اسکے اسباب پھر اسکی علامات حتیٰ کہ اسکا شافی علاج دیا گیا ہے۔ ☆ کند ذہنی نالائقی یا بیماری ایک نہایت آسان لیکن تحقیقی مضمون جو آپ کو اور آپ کی اولاد کو اس قابل بنا سکتا ہے کہ وہ اعلیٰ نمبروں اور اعلیٰ پوزیشن لیں حتیٰ کہ اس ایک مضمون کو پڑھ کر شاید آپ کو پھر کسی کی مدد کی ضرورت نہ رہے ☆ ٹین ایج کے مسائل کے لیے نہایت حیرت انگیز اور آزمودہ طریقے نادر انداز اور بہترین نسخے جس کو پڑھ کر طلباء اور والدین ترقی کے درجات نہایت آسانی سے طے کر سکیں گے ☆ اس کتاب میں عنوان ہے اپنے آپ میں گم رہنے والے بچے پلیز یہ مضمون ضرور پڑھیں ☆ کیا آپ بھول جاتے ہیں یہ مضمون پڑھ کر آپ پہلو بدلے بغیر نہ رہ سکیں گے اور عش عش کر اٹھیں کہ واقعی کتاب اس قابل ہے کہ گفٹ کی جائے ☆ حافظے کے اسرار یہ ایک عنوان ہے اسکی تشریح پڑھ کر آپ خود یا پھر اپنی نسلوں کو کند ذہنی اور ناکامی سے بچا سکتے ہیں ☆ انوکھی بات یہ ہے سو کے قریب معالجین کے ذاتی سینے کے راز اور آزمودہ تجربات اور نسخہ جات جو بنانے میں نہایت آسان اور ارزاں اور رزلٹ میں فوری اثر۔

آیئے اس کتاب کو پڑھیں اور دعا دیں۔

عبقری کی اشاعت خاص یا روحانی مسائل کا انسائیکلو پیڈیا

عبقری کی اشاعت خاص کی حد درجہ مقبولیت اور انسائیکلو پیڈیا کا مقام

اسکی وجہ یہ ہے کہ مخلوق ایمان اعمال کی زندگی سے دور ہو کر پریشان ہوگئی ہے۔ پھر انھیں جو چوکھٹ حل کے لیے ملتی ہے وہاں یا تو مال کا گھاٹا یا جان یا ایمان یا پھر عزت کا اس لیے لوگ اس سے نالاں بھی ہیں اور گریز بھی کرتے ہیں۔

اب ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ اسے محفوظ اور مستند آسان حل ملے جو اسکی اور خاندان بھر کی مشکلات میں اس کا معاون بن سکے۔ موجودہ دکھتی سسکتی اور سلگتی انسانیت کے گھریلو اور خاندانی الجھے مسائل کے لیے ایک مکمل انسائیکلو پیڈیا یہی عبقری کا خاص نمبر ہے۔ اس لیے اسے روحانی مسائل کا انسائیکلو پیڈیا کہا جانا بے جا نہ ہوگا۔ غور طلب بات یہ ہے کہ ہر عمل مستند آزمودہ آسان اور ہر شخص کے لیے نہایت ممکن۔ عبقری کے خاص نمبر یعنی روحانی مسائل کا انسائیکلو پیڈیا اس لیے بھی توجہ طلب اور گھر بھر کی ضرورت ہے کہ بڑے بڑے روحانی عاملوں بلکہ کاملوں کے روحانی وظائف مستند شرعی اعمال کا مجموعہ ہے۔ ہماری توقع سے زیادہ مخلوق خدا نے اسے پسند کیا اور طلب کا تقاضہ بڑھ رہا ہے ادارہ ایسے تمام قارئین کا شکریہ ادا کرتا ہے جنہوں نے پسند کیا اور ہمارے ادارے پر اعتماد کیا۔ ہم سب مشکور ہیں۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

کالے مکوڑے گھر میں نکلتے ہیں

ڈیڑھ سال سے ہمارے گھر میں کالے مکوڑے نکلتے ہیں۔ سارے گھر میں پھرتے ہیں۔ دیوار میں سوراخ بناتے ہیں۔ وہ بند کرتے ہیں تو دوسری جگہ سے باہر آجاتے ہیں۔ کچن میں کام کرنا محال ہے۔ ان کے لیے بتایئے اور دوسرا مسئلہ فرنیچر پالش کا ہے۔ پالش گھر میں بن سکتی ہے یا بازار میں کہاں سے ملے گی؟ (عدیل فاطمہ، ملتان)

☆ بازار میں ''کوپیکس'' کے نام سے چھوٹا ڈبہ ملتا ہے۔ اس پوڈر کو آپ رات کے وقت کالے مکوڑوں کے بلوں کے پاس اچھی طرح چھڑک دیجئے۔ اور دو چار روز پڑا رہنے دیجئے۔ ہر روز تھوڑا سا پاوڈر چھڑکنا ہے۔ امید ہے اس سے ختم ہو جائیں گے۔ ان کے سوراخ سیمنٹ سے بند کرنے سے فرق پڑے گا۔ فرنیچر پالش کے لیے آپ کسی فرنیچر والے سے بات کیجئے۔ پرانے فرنیچر پر خود پالش کرنا مشکل ہے۔ وہ پالش کر دیں گے۔ آپ خود نہیں کرسکیں گے۔ دو تین چیزیں ملا کر پالش کی جاتی ہے۔ گھر میں آپ اتنے پرانے بدرنگ فرنیچر پر خود پالش نہیں کرسکتیں اور نہ ہی اس پر چمک آئے گی۔

پالک کے فوائد

مجھے آپ پالک کے متعلق بتایئے۔ مجھے پسند ہے۔ اور یہ کن کن طریقوں سے پکائی جاسکتی ہے، اس کے فائدے کیا ہیں؟ (ع۔ب۔سندھ)

☆ پالک زود ہضم ہے۔ کھل کر پیشاب لاتا ہے۔ اس کا مزاج ٹھنڈا ہے۔ دماغ کی خشکی کے لیے بہتر غذا ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں صحت کے لیے مفید ہیں۔ پالک ان سبزیوں میں شامل ہے جو خون کو صاف کرنے، وزن گھٹانے اور شوگر کے لیے مفید ہیں۔ پالک کے پتے کھلے پانی میں اچھی طرح دھونے چاہئیں اور ان کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ وہ اپنے ہی پانی میں گل جاتے ہیں۔ اس میں پکاتے وقت دار چینی کا ایک درمیانہ ٹکڑا ڈال دیا جائے تو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ مونگ کی دال اور پالک بڑے مزے کا بنتا ہے۔ پالک میتھی، شلجم ملا کر پکاتے ہیں۔ پالک گوشت بنتا ہے۔ پالک میں کوفتے ڈالے جاتے ہیں۔ پالک گوشت اور شلجم پکتا ہے۔ آلو پالک کی بھجیا بنتی ہے۔

پالک قیمہ بنتا ہے۔ پالک کے پکوڑے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ مونگ کی دال اور پالک مفید غذا ہے۔ میتھی پالک بنتا ہے پالک قیمہ چاول اور مونگ ملا کر اس کی کھچڑی بنتی ہے۔ پالک میں آئرن وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اور حیاتین الف بھی۔

صابن کی تیزابیت سے ناخن پک گئے ہیں

ہمارے ہاں خواتین کی اکثریت آج کل اس بیماری سے پریشان ہے۔ ہم لوگ صابن سے کپڑے دھوتے ہیں۔ ناخن پک گئے ہیں کھال میں درد ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ہاتھ سے کھانا بھی مشکل ہے اور مرچوں والا کام بھی نہیں کر سکتے۔ کوئی صابن ایسا ہے جس میں تیزابیت نہ ہو۔ (ام سہیل بھٹو۔ شکار پور سندھ)

☆ لگتا ہے شکارپور میں جو صابن بنتا ہے۔ اس میں کاسٹک سوڈا کی مقدار زیادہ ہے۔ اس کی وجہ سے ہاتھوں کو نقصان ہو رہا ہے۔ آپ لوگ فوراً اس صابن کا استعمال بند کر دیں اور کوئی دوسرا صابن استعمال کیجئے۔ صوفی سوپ، روشن سوپ، سن لائٹ، آپ کی طرف ملتے ہیں یا نہیں؟ یہ تکلیف صابن کا استعمال بند کرنے پر دور ہوگی۔ یا آپ خود گھر میں صابن بنایئے۔ دستانے پہن کر بھی ڈھیر سارے کپڑے نہیں دھوئے جاسکتے۔ شکارپور میں نیم کے درخت ہوں گے۔ آپ نیم کے تھوڑے پتے پانی میں پکا کر ٹھنڈا کر کے رکھ لیں۔ صبح شام نیم کے پانی میں چند منٹ ہاتھ ڈبوئیں اور پھر نکال کر خشک ہونے پر ناریل کا تیل لگائیں۔ اس سے ہاتھ نرم ہو جائیں گے۔ گیندے کے پھول پتے مل جائیں تو ان کو اچھی طرح کوٹ کر آپ تھوڑے سے تیل میں پکا کر چھان کر رکھ لیں۔ یہ تیل آپ ہاتھوں پر لگائیں۔ صابن سے آپ خواتین کو الرجی ہے اور بار بار کپڑے دھونے سے یہ اور بڑھ جائے گی۔

بچوں کو کھانسی بہت ہے

ایک دور افتادہ گاؤں سے خط آیا ہے۔ بچوں کو کھانسی بہت ہے اس کے لیے نسخہ بتائیں۔ آس پاس کوئی دوا نہیں ملتی چھوٹے اور بڑے بچوں کا کھانس کھانس کر برا حال ہے۔

☆ انہوں نے اپنا پتہ بھی نہیں لکھا۔ میرے لیے خود مشکل ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں کیا دوا بتائی جائے اور کونسا ٹوٹکہ ایسا ہو جس سے آرام آجائے۔ اب مجھے یہ بھی نہیں معلوم خشک کھانسی ہے یا کالی کھانسی ہے۔ چیڑ کے درخت گاؤں میں ہوں تو ان کا پھل جلا کر شہد میں ملا کر بچوں کو دو تین بار چٹایئے۔ کھانسی کالی ہو تو اس کا ٹوٹکہ ہے۔ تھوڑی سی ادرک لیکر چھل کر رس نکالیے۔ اس میں شہد ملا کر چٹایئے۔ کھانسی، زکام اور بلغم میں مفید ہے۔ خشک کھانسی میں گھر کے تازے مکھن میں سات بادام پیس کر چٹایئے۔ چھوٹے بچوں کو آپ شہد چٹایئے۔ فرق پڑے گا۔ ملٹھی کے ٹکڑے لیکر گرم گرم راکھ میں دبایئے۔ پھر ان کو چھیل کر چھوٹا ٹکڑا کاٹ کر منہ میں رکھ کر چوسنے سے کھانسی میں فرق پڑے گا۔

دھاگے الجھ جاتے ہیں

میں مختلف دھاگے لیکر ان سے دیوار پر لٹکانے کے لیے ایک ڈیکوریشن کی ہینگنگ بنا رہی ہوں۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ چھ رنگ کے موٹے دھاگے ہیں جو آپس میں الجھ جاتے ہیں۔ اس کے لیے بتایئے کیا کروں؟ میں اتنا کام نہیں کرتی جتنا انہیں سلجھاتی رہتی ہوں۔ دھاگے سوت کے موٹے ہیں پھر بھی الجھ جاتے ہیں۔ (نائلہ اعوان)

☆ نائلہ بی بی! آپ اس ہینگنگ کو کسی کیل کے ساتھ دیوار پر لٹکایئے اور چھ موتی یا تسبیح کے دانے لیجئے۔ ہر دھاگے میں ایک موتی ڈال دیجئے۔ موتی دھاگے سے نیچے نہیں گرنا چاہیے۔ اب اطمینان سے کام کیجئے دھاگے الجھیں گے نہیں۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دیسی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

حکمت ایک مبارک درخت ہے جو دل سے اگتا ہے اور زبان سے پھیلتا ہے۔

تبخیر معدہ گیس اور ٹینشن

حکیم محمد اجمل خان

علامات تبخیر معدہ:۔ عام حالات میں کوئی چیز کھانے کے چند گھنٹے بعد پیٹ پھول جاتا ہے اور ڈکار آنے کے بعد طبیعت کسی قدر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کبھی پیٹ میں درد اور کبھی کبھی گڑ گڑ کی آوازیں آتی ہیں۔ کبھی جلی ہوئی اور ترش ڈکاریں آتی ہیں۔ منہ میں تھوک زیادہ آتا ہے۔ اگر معدے سے بخارات اٹھ کر دل کی طرف جائیں تو دل دھڑکتا ہے اور بے چینی محسوس ہوتی ہے اور دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور اسی طرح بعض دفعہ بخارات اٹھ کر معدے کے عصب راجع کے ذریعے بخارات دماغ کی طرف چڑھتے ہیں جس سے دماغ کو اذیت پہنچتی ہے اور دماغ میں ایک عجیب سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور مریض کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کہ اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اس وجہ سے مریض پریشان ہو جاتا ہے اور دردسر بھی محسوس کرتا ہے اور اس طرح اس کے کام کرنے کی صلاحیتیں بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ سر اور آنکھوں میں بوجھ نیند اور غنودگی سی طاری ہو جاتی ہے۔ گیس کی زیادتی سے مریض کے پیٹ میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے جس سے مریض ہلکا ہلکا درد محسوس کرتا ہے اور بعض دفعہ یہ درد شدید بھی ہو سکتا ہے۔

تبخیر معدہ سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر:۔ گیس ٹربل سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ ان اسباب کو کنٹرول کیا جائے جو کہ گیس ٹربل کا موجب بنتے ہیں۔ اگر دائمی قبض کی شکایت ہو تو سب سے پہلے قبض رفع کرنے کی کوشش کریں۔ ذہنی دباؤ، پریشانی، رنج وغم، سگریٹ، شراب نوشی اور منشیات سے دور رہیں۔ غذا زود ہضم اور لطیف کھائیں۔ زیادہ گوشت خوری سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔ جس قدر تکلیف زیادہ ہو اسی قدر سادہ غذائیں بہتر ہوتی ہیں۔ مثلاً سادہ یخنی، سادہ شوربہ، ساگودانہ، دلیہ، ڈبل روٹی اور کھچڑی وغیرہ کھائیں۔ سبزیوں میں کدو، گھیا توری، پالک، شلغم، ٹینڈے اور میتھی کا ساگ اور پھلوں میں انار، آلو بخارہ، مسمی، کینو وغیرہ استعمال کریں۔

آلو، بینگن، گوبھی، مٹر، اروی، گاجر، چقندر، لوبیا، چاول، چنے کی دال، ماش کی دال، مسور کی دال، کباب، انڈا، مچھلی، گائے کا گوشت اس کے علاوہ چربی، گھی، شکر و نشاستہ مثلاً مٹھائیوں اور حلوؤں سے ثقیل، نفاخ اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کریں۔ غذا کھانے کے دوران بار بار پانی کا استعمال نہ کریں بلکہ دوا ایک گھنٹہ بعد پانی پئیں تو زیادہ بہتر ہے۔ ہمیشہ کھانا بڑے اطمینان کے ساتھ خوب چبا چبا کر کھائیں۔ تبخیر معدہ کے مریضوں کو رات کا کھانا جلد کھا لینا چاہئے تاکہ غذا معدہ میں نہ پڑی رہے اور اس کے بعد چہل قدمی ضرور کرنی چاہئے تاکہ غذا اچھی طرح سے ہضم ہو جائے۔ تبخیر معدہ والے مریض کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ کھانا کھاتے وقت پیٹ بھر کر نہ کھائے بلکہ تھوڑی سی بھوک ابھی باقی ہو تو کھانا چھوڑ دے اور اس طرح سے تھوڑا تھوڑا کھانا مختلف وقفوں سے حسب ضرورت کھایا کریں تاکہ معدہ پر بوجھ نہ پڑے اور غذا جلد ہضم ہو جائے اور ایسے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ ورزش بھی ضرور کیا کریں تاکہ معدہ اپنے افعال طبی طریقے سے انجام دے سکے۔ ورزش کرنے سے مراد یہ نہیں کہ پہلوانوں جیسی روزش کی جائے بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ زیادہ زیادہ پیدل چلنے کی کوشش کی جائے یا ہلکی پھلکی دوڑ لگالی جائے۔ اس کے علاوہ غذا کھانے کے لئے اوقات مقرر کئے جائیں اور مقرر شدہ اوقات پر ہی کھانا کھایا جائے۔ بے تحاشہ اور بے وقت کھاتے چلے جانے سے گریز کیا جائے اور حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھا جائے۔

علاج:۔ **نمبر1:۔** بادیان 10 گرام، کشنیز (دھنیا) 6 گرام، دانہ الائچی خورد 6 گرام، طباشیر 6 گرام کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور چار چار گرام صبح وشام بعد از غذا استعمال کریں ہمراہ پانی۔ **(نمبر2):۔** جوارش جالینوس دس گرام میں دو چاول ست پودینہ شامل کریں اور پانچ پانچ گرام دوپہر اور رات بعد از غذا استعمال کریں۔

(نمبر3):۔ جوارش کمونی پانچ پانچ گرام بعد از غذا + حب کبد نوشادری دو دو گولیاں صبح وشام بعد از غذا پانی کے ہمراہ کھائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

درود شریف اور شاعر مشرق علامہ اقبال

شعبہ تحقیق وتالیف

درود شریف کی برکت سے پریشانی دور

علامہ ابن عابدین شامی نے مفتی دمشق علامہ حامد قنویؒ سے نقل کیا ہے کہ درود شریف حادثات اور شدائد کے وقت مجرب وتریاق ہے کہ ایک مرتبہ وزراء دمشق نے ارادہ کیا ان سے باز پرس سخت کی جائے تو انہوں نے رات بے چینی سے گزاری تو خواب میں حضور انور ﷺ کی زیارت ہوئی تو آپ ﷺ نے مجھے درود شریف کے الفاظ سکھائے، جب وہ درود شریف میں نے پڑھا تو اللہ تعالیٰ نے درود کی برکت سے تنگیاں دور فرما دیں اور ایک حادثہ میں پڑا تو اللہ رب العزت نے فضل فرما دیا کہ درود شریف حل مراد میں اکسیر اعظم ہے۔

حکیم الامت بننے کا نسخہ

ڈاکٹر عبدالمجید ملک نے علامہ محمد اقبال سے دریافت کیا کہ آپ حکیم الامت کیسے بنے؟ تو علامہ اقبال نے بلا توقف فرمایا یہ تو کوئی مشکل نہیں، آپ چاہیں تو آپ بھی حکیم الامت بن سکتے ہیں۔ ملک صاحب نے استعجاب سے پوچھا وہ کیسے؟ تو علامہ اقبال نے فرمایا میں نے گن کر ایک کروڑ مرتبہ درود شریف پڑھا ہے، اگر آپ بھی اس نسخہ پر عمل کریں تو آپ بھی حکیم الامت بن سکتے ہیں۔

درود کے خصوصی فضائل اور دینی دنیاوی برکات وثمرات

علامہ شمس الدین سخاویؒ نے القول البدیع میں اولاً اجمالاً خصوصی فضائل ودینی دنیاوی برکات وثمرات کو بیان کیا ہے پھر ان کو تفصیلاً احادیث کی روشنی سے ثابت کیا ہے، اسی طرح محدث بھوپالیؒ نے نزل الابرار میں درود شریف کے خصوصی برکت وفوائد کو ذکر کیا ہے اور جس سے راوہ کی روایت سے وہ ثابت کرتے ہیں۔ اس کی طرف اجمالاً اشارہ کیا ہے۔ اگلے شمارے میں ہم درود شریف کے خصوصی فضائل وبرکات کو اجمالاً ذکر کریں گے جس سے اندازہ ہوگا کہ درود شریف میں کیسی عظیم واہم فضیلتیں اور برکات وفوائد شامل ہیں جس سے اس بات کی ترغیب ہوگی کہ ہر مومن درود پاک کا کثرت سے ورد رکھے۔

بھنڈی توری سے ڈھیروں خالص خون بنائیں

عربی بامیا فارسی بامیہ
سندھی بھینڈیوں انگریزی Ladies Fingers

بھنڈی توری مشہور ترکاری ہے جو بطور سالن استعمال ہوتی ہے۔ بھنڈی کا پودا ۲ سے ۵ فٹ بلند ہوتا ہے۔ جس کا تنا روئیں دار ہوتا ہے۔ پتے دندانے دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل یعنی بھنڈی ۵ سے ۱۲ سنٹی میٹر سینگ کی مانند لمبے ہوتے ہیں۔ جن کی بیرونی سطح پر لمبائی میں ابھری ہوئی لکیریں ہوتی ہیں روئیں دار ہوتی ہیں۔ دوا کے طور پر کچی بھنڈی استعمال کی جاتی ہے۔

بھنڈی کا مزاج سرد و تر ہوتا ہے۔ کیمیائی تجزیہ سے پتہ چلا ہے کہ بھنڈی میں مواد لحمیہ، سحم معدنی مواد، مواد نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، جست، مینگنیز، آئیوڈین جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بھنڈی فولاد اور کیلشیم کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہے اس کا ذائقہ پھیکا اور مقدار خوراک ایک چھٹانک سے دو چھٹانک ہے۔

بھنڈی توری کے حسب ذیل اہم فوائد ہیں۔

☆ بھنڈی توری کو مقوی عام کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے جس سے خون کی تولید ہوتی ہے۔ ☆ بھنڈی مادہ تولید پیدا کرتی ہے۔ مقوی باہ ہے۔ بطور سالن استعمال کیا جائے تو خون اور منی کو گاڑھا کرتی ہے۔ ☆ نرم و نازک بھنڈیاں جن میں بیج نہ بنا ہو۔ سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف چھ سے نو ماشے تک صبح تازہ پانی سے کھلانے سے ایک یا دو ہفتہ کے اندر جریان و رقت منی کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ ☆ اگر گرمی کی وجہ سے پچس ہو جائے یا تپ آتا ہو تو اس کا شوربہ بنا کر کھلانا بہت مفید ہوتا ہے۔ آنتوں کی خراش اس سے دور ہوتی ہے اگر پچس میں خون آ رہا ہو تو فوراً بند کر دیتی ہے۔ خود بھنڈی دیر ہضم ہوتی ہے۔ ☆ پیشاب کی جلن، سوزش اور سوزاک کو ہفتہ عشرہ میں ٹھیک کرنے کیلئے آدھ پاؤ بھنڈی کا کاڑھا دو تولہ مصری ملا کر روزانہ پلایا جاتا ہے۔ ☆ بھنڈی توری کی جڑ کا سفوف چھ ماشہ ہمراہ دودھ استعمال کرانے سے منی گاڑھی ہو جاتی ہے۔ اور جریان درست ہو جاتا ہے اور قوت امساک بڑھتی ہے۔

☆ ورم مثانہ، عسر بول، سوزش بول اور سوزاک وغیرہ میں آدھا پاؤ بھنڈی تین اونس پانی میں تین منٹ تک ابال کر جوشاندہ بنا کر اور چھان کر حسب ضرورت چینی شامل کر کے پلانا مفید ہوتا ہے۔ احتیاطیں: بھنڈی عام طور پر بطور ترکاری استعمال کی جاتی ہے۔ ادرک اور گوشت کے بغیر کمزور معدہ والے اشخاص کو بھنڈی کسی صورت میں بھی نہیں کھانی چاہئے۔ یہ قلیل الغذا ہے اور نفاخ پیدا کرتا ہے۔

توبہ کے کمالات

کتاب میں کیا ہے؟ مشورہ ہے وقت تسلی سے نکال کر پڑھیں کیونکہ آپ سے یہ توقع ہے کہ اس کو پسند کریں گے اور دوسروں تک پھیلائیں گے۔ انسان نسیان سے خالی نہیں اور نسیان کے معنی ہیں بھول جانا ☆ یہ دراصل دنیا کی لذتوں اور عیش عشرت میں اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے احکامات کو بھول کر ایک ایسی زندگی گزارنا ہے جس زندگی میں ایمان ☆ تقویٰ ☆ طہارت اور اللہ تعالیٰ کا تعلق بالکل ختم ہو جاتا ہے اور پھر ایسا شخص نفس کی پیروی کی طرف مائل ہو کر زندگی کو ایک ایسے راستے کی طرف گامزن کرتا ہے ☆ جو بظاہر روشن ☆ چمکدار اور پرکشش ہوتا ہے لیکن انجام کے اعتبار سے نہایت بدترین اور خوفناک ہوتا ہے۔ آخر کب تک؟ یا تو اس دنیا سے دل بھر جاتا ہے یا پھر ایسا وقت آتا ہے کہ جس میں انسان اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ آتا ہے۔ اس کتاب کی پیش کش کا بس مقصود یہی ہے کہ بندہ اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ آئے اور رب کو اپنا حقیقی مالک مان لے اور سابقہ زندگی سے تائب ہو کر نئی زندگی گزارنے لگ جائے۔ ''توبہ کے کمالات'' دراصل لوٹ کر آنے والوں کیلئے نشان منزل کا درس اور ایک سبق ہے۔ آیئے! ہم اس زندگی کی طرف پلٹ آئیں جس زندگی سے ہمیں ایمان اور ایمان سے چین و سکون اور راحت نصیب ہو۔ یہ راحت صرف اور صرف توبہ میں ہے اور توبہ کا کمال ہی راحت اور سکون ہے۔ توبہ کیا ہے؟ ایک بابرکت فیصلہ --- جہالت زدہ زندگی سے منہ موڑ کر ہدایت یافتہ زندگی سے واپسی اور عدل و انصاف ☆ تقویٰ اور نیکی کی شاہراہ پر چلنے کا فیصلہ تاریخ کے سینے میں ایسے لاکھوں واقعات محفوظ ہیں جن میں افراد کی زندگیوں میں انقلاب آنے ☆ ان کیلئے گمراہی کے راستے بند ہونے اور رشد و ہدایت کے چراغوں کے روشن ہونے کی تفصیلات موجود ہیں۔ توبہ کے یہ واقعات بجائے خود ہدایت کی روشنی عام کر رہے ہیں۔ **اور بہت کچھ جو آپ جاننا، پڑھنا اور سیکھنا چاہتے ہیں۔**

حضرت عمرؓ جب شام پہنچے تو یزید بن ابی سفیان عمرو بن عاص، اور ابو موسیٰ کے گھروں پر گئے اور ان سب کے شاہانہ ٹھاٹھ اپنی آنکھوں سے دیکھے۔ اس کے بعد آپ حضرت ابو درداءؓ کے گھر پہنچے تو یہاں لاؤ لشکر، خدام و حشم منقیب و چاؤش، تزک و احتشام زینت و آرائش تو ایک طرف رہی، مکان میں چراغ تک نہ تھا۔ کشور دین وملت کا تاجدار تاریک مکان میں ایک کمبل اوڑھے پڑا تھا۔ حضرت عمرؓ نے یہ حالت دیکھی تو آنکھوں میں آنسو بھر آئے۔ پوچھا اس قدر عسرت سے زندگی گزارنے کا سبب کیا ہے؟ حضرت ابو درداءؓ نے فرمایا، رسول اللہ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ دنیا میں ہم کو اتنا ساز و سامان رکھنا چاہیے جتنا ایک مسافر کے کیلئے درکار ہے۔ آنحضرت ﷺ کے بعد ہم لوگ کیا سے کیا ہو گئے۔ اس پُراثر فقرے نے یہ عالم کر دیا کہ دونوں بزرگوں نے روتے روتے صبح کر دی۔ (بحوالہ بہار رفتہ کی یادیں)

بقیہ: پیغمبر ﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

اور خود آپ ﷺ کے چچا حضرت حمزہؓ کے خون سے ہاتھ رنگے تھے۔ آپ نے ان سب کی طرف دیکھا اور پھر پوچھا: ''اے قریش کے لوگو! آج تم مجھ سے کس قسم کے برتاؤ کی توقع رکھتے ہو؟'' لوگوں نے ایک زبان ہو کر کہا: ''ہمیں آپ سے بھلے برتاؤ کی توقع ہے۔ آپ ہمارے شریف بھائی ہیں، شریف بھائی کے بیٹے ہیں۔'' حضور ﷺ تو دونوں جہاں کے لیے رحمت تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''جاؤ، آج تم سب آزاد ہو۔'' کافروں میں سے ایک شخص آپ کی طرف بڑھا تو رعب سے اس کا بدن کانپنے لگا اور اس کے قدم لڑکھڑانے لگے۔ آپ ﷺ نے دیکھا تو دردبھرے لہجے میں فرمایا: ''ڈرو نہیں، میں بھی قریش کی ایک عورت کا بیٹا ہوں، کوئی بادشاہ نہیں ہوں۔'' (اخلاق رسول ﷺ)

اولاد سے محرومی کی شکایت زمانہ قدیم سے چلی آرہی ہے

(اولاد سے محرومی کا علاج) عبداللہ خاں

ہمارے گردوپیش ہزاروں عورتیں اولاد سے محرومی کی بنا پر مایوس اور نامراد زندگی بسر کرتی ہیں۔ درحقیقت اس کا حل اونچی فیسیں وصول کرنے والے ڈاکٹروں کے پاس نہیں، بلکہ یہ کارنامہ ایک سادہ تھرمامیٹر نے سرانجام دیا ہے۔ کہ اکثر عورتوں کی گود ہری ہونے لگی ہے۔ اولاد سے محرومی پر قابو پانے کا راز اس سادہ، سستے اور سہل طریقے میں پنہاں ہے جسے ''ٹمپریچر'' کا نام دیا گیا ہے۔ طبی سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق جسمانی درجہ حرارت کا راز سمجھ لینے سے یہ روگ دور کیا جاسکتا ہے۔ اور ''ٹمپریچر چارٹ'' اس اسرار کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ضرورت صرف یہ ہے کہ دو تین ماہ تک ہر روز باقاعدگی سے درجہ حرارت نوٹ کیا جائے، یہ مدت ختم ہونے پر بیشتر خواتین اپنے بارے میں حیران کن باتیں دریافت کرتی ہیں۔ ہر عورت اس طریقے پر عمل کرسکتی ہے چائے پینے، کھانا کھانے اور صبح بیدار ہونے کے بعد پانچ منٹ تک درجہ حرارت نوٹ کر لیجیے ریکارڈ رکھنے کے لیے علیحدہ نوٹ بک یا چاٹ موزوں رہے گا۔ اس پر چند ماہ عمل سے معلوم ہوگا کہ ہر ماہ درجہ حرارت مخصوص شکل اختیار کرتا ہے۔ اور یہی شکل، اولاد ہونے نہ ہونے کا فرق سامنے لاتی ہے۔ اولاد سے محرومی کی شکایت زمانہ قدیم سے چلی آرہی ہے۔ اور اس بارے میں بڑی حد تک غلط باتیں رواج پا گئی ہیں۔ ان حماقتوں میں سے بدترین مثال یہ ہے۔ کہ اولاد سے محروم عورتوں کو ''بانجھ'' قرار دے دیا گیا۔ اور طبی میدان میں بھی اسے چند سال پیشتر تک ایک حقیقت تسلیم کیا جاتا رہا۔ آج ہم اچھی طرح جانتے ہیں ''بانجھ پن'' اور ''کم زرخیزی'' میں نمایاں فرق ہے۔ بانجھ پن ایک ایسی حالت ہے جس میں بچے کی پیدائش ''ناممکن'' اور کم زرخیزی کی صورت میں بچے کی پیدائش مشکل ہوتی ہے۔ بہت تھوڑی عورتیں بانجھ پن کا شکار ہیں اور اکثر کم زرخیزی میں مبتلا۔ اس فرق کی اہمیت سمجھنے میں کئی سال صرف ہوئے، لیکن جب واضح ہوگیا، اولاد سے محرومی کے متعلق طبی نقطۂ نظر میں تبدیلی آگئی۔

آج یہ بات صاف ہے کہ عورتیں زرخیزی کے اعتبار سے اسی طرح مختلف ہیں جیسے وزن، رنگ اور شکل کے اعتبار سے، ٹمپریچر چارٹ کا طریقہ کم زرخیز عورتوں کی مدد کے لیے تیار کیا گیا تاکہ ان کی آرزوں کے پھول بھی کھل سکیں۔ مسز والٹن عورتوں میں ایک تھی ہماری شادی کو پانچ سال گزر گئے۔ ہم اُمید کا سہارا ابھی چھوڑ بیٹھے تھے۔ اس کا کہنا ہے ''پھر میرے معالج نے ٹمپریچر چارٹ کا طریقہ آزمانے کا مشورہ دیا۔ تین ماہ بعد ہی میں امید سے ہوگئی۔ یہ ناممکن دکھائی دیتا تھا، لیکن وہ دیکھ لیجیے۔'' مسز ولٹن نے فخر سے اپنے بچے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ وہ ان ہزاروں عورتوں میں سے ایک ہے جو اپنے بچوں کے لیے اس ولندیزی ڈاکٹر کی شکرگزار ہیں جس نے سب سے پہلے جسمانی درجہ حرارت میں تبدیلیوں کی طرف توجہ دلائی تھی۔ جدید تحقیقات سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ درجہ حرارت میں تبدیلیوں کا تعلق غدودی سرگرمیوں اور ایام ماہواری سے بھی ہے۔ اس تعلق کی صحیح نوعیت تو واضع نہیں ہوسکی لیکن یہ ثابت ہے کہ مہینے کے پہلے دو ہفتوں میں عورت کا درجہ حرارت آخری ہفتوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔ اور تقریباً اوسط میں اچانک اضافہ ہوجاتا ہے ڈاکٹر بورس نے اس میدان میں قابلِ ذکر کام کیا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ شروع ماہ میں رحم مادر میں تبدیلیوں کی بنا پر درجہ حرارت کم رہتا ہے۔ وسط ماہ میں جب جرثومۂ حیات رحم سے نکلتا ہے اور بارہ سے چوبیس گھنٹوں تک اس کی زرخیزی برقرار رہتی ہے۔ دو تین ماہ تک ٹمپریچر کا ریکارڈ رکھنے سے یہ اندازہ لگانا آسان ہے کہ اس میں اچانک اضافہ کب ہوتا ہے۔ اگر ایام ماہواری میں باقاعدگی ہے، تو ہر ماہ یہ اضافہ ایک ہی وقت ہوگا، ورنہ ایام کی تبدیلی کے پیش نظر اضافے کے وقت کا بھی حساب کیا جاسکتا ہے۔ ایک معروف ڈاکٹر کا کہنا ہے: ''اس عورت کا جو سالہا سال سے اولاد کی نعمت سے محروم ہے، قائل کرنا بہت مشکل ہے کہ اس قدر سہل طریقہ اس کی خزاں زدہ دنیا میں بہار کی خوشبو پھیلا سکتا ہے۔ ہمارے پاس بے شمار فائلیں ایسے کیسوں سے بھری پڑی ہیں جن میں صرف یہ معلوم کرنے سے کامیابی حاصل ہوگئی کہ جرثومہ حیات، رحمِ مادر سے کب خارج ہوتا ہے۔'' باتوں باتوں میں اُس نے ایک فائل نکالی: ''یہ ایک کیس ہے۔ شادی کو ۹ سال ہوگئے ہر قسم کا علاج کیا تھا اور اب صرف پانچ ماہ ٹمپریچر ریکارڈ رکھنے کے بعد وہ خاتون نہال ہوگئی۔'' ڈاکٹر نے ایک فائل اور نکالی: ''یہ نوجوان عورت کا کیس ہے۔ کئی برس تک بچوں کی تمنا میں در بدر پھرتی رہی۔ ٹمپریچر چارٹ دیکھنے سے معلوم ہوا وہ کیوں بچوں کی نعمت سے محروم ہے اس کے درجہ حرارت میں مہینے کے درمیان میں کوئی اضافہ نہ ہوتا۔ اسکا ایک ہی مطلب ہے، اسے اولاد کی نعمت کبھی میسر نہ ہوگی اور وہ سرے سے بانجھ ہے۔''

ایک نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ درجہ حرارت میں یکدم اضافہ بعض دوسرے اسباب سے بھی ممکن ہے۔ ان میں ہاضمے کی خرابی، نزلہ و زکام، شراب نوشی وغیرہ شامل ہیں۔ بہر حال ان کا ریکارڈ بھی چارٹ پر رکھنا چاہیے تاکہ معالج کو صحیح نتیجہ اخذ کرنے میں سہولت ہو جائے۔ ٹمپریچر چارٹ، نفسیاتی طور پر بعض کمزور اعصاب کی خواتین پر بُرا اثر بھی ڈال سکتا ہے۔ نارمل درجہ حرارت ۶ء۹۸ ہے، لیکن بعض اوقات یہ ۱۰۰ سے بھی بڑھ جاتا ہے اور متعلقہ عورت پریشان ہوجاتی ہے، یا کم ہو جائے، تو اُن کا دل کمزور پڑ جاتا ہے۔ جدید سائنس ۶ء۹۸ کو ہر انسان کے لیے نارمل درجہ حرارت تسلیم نہیں کرتی۔ ہر کیس میں یہ مختلف ہوسکتا ہے اور اس میں گھبرانیکی کوئی بات نہیں۔ بہر حال ٹمپریچر چارٹ اولاد سے محرومی پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے، مگر صرف ان عورتوں کو جو کم زرخیزی میں مبتلا ہوتی ہیں۔

حضرت علیؓ کا خاص الخاص اسم اعظم ہر مشکل کے لیے

اسم اعظم

حضرت علی رضی اللہ عنہ نے ایک جوان سے فرمایا ''کیا میں تمہیں وہ دعا نہ سکھلا دوں جس کو میں نے آنحضرت ﷺ سے سنا ہے اور آپ نے اس دعا کے بارے میں فرمایا ہے کہ پریشان حال بھی یہ دعا کرے گا اللہ تعالیٰ اس کی پریشانی کو دور کردیں گے۔'' وہ دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ یَا عَالِمَ الْخَفِیَّۃِ یَا مَنِ السَّمَاءُ بِقُدْرَتِہٖ مُبْنِیَّۃٌ وَ یَا مَنِ الْاَرْضُ بِقُدْرَتِہٖ مَدْ حِیَّۃٌ وَّیَامَنِ الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ بِنُوْرِ جَلَا لِہٖ مُشْرِقَۃٌ مُضِیَّۃٌ وَ یَا مُقْبِلًا عَلٰی کَلِّ نَفْسٍ زَکِیَّۃٍ وَ یَا مَسْکِنَ رُعْبِ الْخَائِفِیْنَ وَ اَھْلِ الْبَلِیَّۃِ وَیَا مَنْ حَوَائِجُ الْخَلْقِ عِنْدَہٗ مَقْضِیَّۃٌ وَیَامَنْ نَجی یُوْسُفَ عَلَیْہِ السَّلَامُ مِنَ الْعُبُوْدِیَّۃِ وَیَا مَنْ لَیْسَ لَہٗ بَوَّابٌ یُنَادِیْ وَلَا صَاحِبٌ یُغْشِیْ وَلَا وَزِیْرٌ یُؤْتِیْ وَلَا غَیْرُہٗ رَبٌّ یُدْعٰی وَلَا یَزْدَادُ عَلَی الْحَوَائِجِ اِلَّا کَرَمًا وَ جُوْدًا. صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ آلِہٖ وَأَعْطِنِیْ سُئْوْلِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ.

(غنیۃالطالبین)

(ترجمہ) اے اللہ میں آپ سے سوال کرتا ہوں اے مخفی چیزوں کے عالم، اے وہ ذات جس کی قدرت سے آسمان نے قرار پکڑا، اے وہ ذات جس کی قدرت سے زمین بچھ گئی، اے وہ ذات جس کے نور جلال سے چاند اور سورج منور اور روشن ہیں، اے وہ ذات جو ہر پاکیزہ نفس کی طرف متوجہ ہے، اے وہ ذات جو خوفزدہ کے خوف اور مصیبت زدوں کی مصیبت کو تسکین دیتی ہے، اے وہ ذات جس کے پاس مخلوقات کی حاجات پوری ہوتی ہیں، اے وہ ذات جس نے یوسف علیہ السلام کو غلامی سے نجات دی، اے وہ ذات جس کا کوئی دربان نہیں جو اس کو پکار کر بلا دے اور نہ کوئی اس کا نائب ہے جو اس کے کام سرانجام دے اور نہ کوئی اس کا وزیر ہے جس کو سفارش کے لیے لایا جائے اور نہ کوئی دوسرا رب ہے جس کو پکارا جائے وہ ذات تو ایسی ہے جو ضروریات کو پورا کرتے وقت عزت اور سخاوت کا معاملہ کرتی ہے اے اللہ حضرت محمد ﷺ اور آپ کی آل پر رحمت بھیج اور میری مانگ پوری کردے بے شک تو ہر چیز پر قادر ہے، **اے حی و قیوم اے ارحم الراحمین۔** پھر حضرت علیؓ نے فرمایا اس دعا کو محفوظ کرلو یہ عرش کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے پھر جب اس شخص نے الفاظ کے ساتھ دعا مانگی تو اللہ تعالیٰ نے اس کو عافیت عطاء فرمائی پھر اس شخص نے نبی کریم ﷺ کی خواب میں زیارت کی اور آپ سے اس دعا کے بارے میں پوچھا تو آپ ﷺ نے فرمایا یہ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ہے۔

اسم اعظم

حضرت ابن مسعود کی حدیث:

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ ''**الــم**'' اللہ کا اسم اعظم ہے۔ (تفسیر ابن جریر طبری) حضرت ابن عباسؓ فرمتے ہیں کہ ''**الٓمٓ**'' اللہ کی قسم ہے جس کے ساتھ اللہ نے قسم اٹھائی اور یہ اللہ کے اسماء میں سے ہے۔ (تفسیر ابن جریر، تفسیر ابن ابی حاتم، درمنثور) ☆**الم**: سدی کی سند سے حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے مروی ہے مہ آپ نے ارشاد فرمایا کہ ''**الــم**'' اللہ تعالیٰ کے اسماء میں سے اسم اعظم ہے۔ **(کذا فی الاتقان و عزاہ الی ابن ابی حاتم)** ☆ عجوبہ: بعض ماہرین علم حرف نے فرمایا ہے کہ ''**الم**'' اسم مقدس ''اللہ'' پر مشتمل ہے اور اس کے عدد اسماء حسنٰی کے عدد ۹۹ کے موافق ہیں اور اصول اعداد کے مواد یعنی ۹ کے عدد کے مطابق ہے۔ (الکنز الاعظم للروحانی البازی ص:۱۲۳)

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟

کیا علم چھپانا ثوابِ عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر علم کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

دیر تک سونے والا اچھی روزی سے محروم رہتا ہے۔

چرسی کا ٹوٹکہ صحت کے لیے انمول تحفہ

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں **از مدیر**

جس دور میں ادویات علاج معالجہ ہسپتال ڈاکٹر حکیم آسانی سے میسر نہیں تھے۔ قیمتی ادویات جدید لیبارٹریاں جگہ جگہ نہیں تھیں بلکہ بالکل نہیں تھی تو اس دور میں ایسی چیزیں استعمال کرائی جاتی تھیں جو آج کے دور میں انوکھی اور حیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں۔ اب تو صورت حال یہ ہے کہ اگر کسی کو شفایابی کے لئے کوئی ٹوٹکہ یا کوئی ایسی ترکیب جو بارہا کی آزمودہ ہو بتادی جائے پہلے تو سننے کیلئے تیار نہیں اور اگر سن بھی لیا تو مشکل سے یقین آتا ہے اور اگر یقین بھی کرلیا تو استعمال کرنے میں سستی، کاہلی چند دن استعمال کرنے کے بعد چھوڑ دینا، عام رواج میں ہے۔ ہندی طب اور یونانی طب کی پرانی کتابوں میں جو آج سے صدیوں قبل لکھی اور پڑھی جاتی رہی۔ ایسی ایسی ترکیبیں لکھی ہیں بعض اوقات تو پڑھ کر یقین نہیں آتا اور اگر یقین سے کرلیا جائے واقعی یقین آجاتا ہے۔ تقسیم ہند سے قبل کا واقعہ ہے جو مجھے ایک بوڑھے زرگر نے سنایا وہ زرگر کہنے لگا کہ پشاور کی قصہ خوانی بازار میں ہندوؤں کے دور کی بنی ہوئی ایک تین منزلہ عمارت کی تیسری منزل پر تجوری تھی جس میں بزرگ سونا رکھتے ہیں نہایت بھاری بھرکم اس تجوری کو نیچے اتارنا تھا کیا کیا جائے کیسے کیا جائے سمجھ نہیں آرہی تھی۔ آخر مشورہ کے بعد ایک صاحب کہنے لگے میں ایک شخص کو جانتا ہوں جسے چرسی کہتے ہیں اس کا جسم چرسیوں کی طرح ہے جبکہ وہ چرس نہیں پیتا۔ کچھ دیر کے بعد وہ اس چرسی کو لے آئے اس دور میں اس نے سینکڑوں روپے اجرت طے کی مجبوراً ہمیں ماننا پڑا اجرت پہلے لے کر جیب میں ڈالی اور پھر اس تجوری کو اس اکیلے شخص نے اٹھا کر اپنے کندھے پہ رکھا اور یوں لاکر نیچے زمین پر رکھ دی۔

ہم بہت حیران ہوئے کہ آخر یہ طاقت اس شخص میں کہاں سے آئی بظاہر ایک کمزور لیکن نہایت طاقتور شخص کی اس طاقت کا راز آخر کیا ہے۔ جب ان سے اس طاقت کا سوال کیا گیا تو ایک ہی سانس میں جواب دیا کہنے لگے صاحب جی میں نے سانس کی مشقیں کی ہوئی ہیں اور ایک ہندو طبیب کا نام لیکر کہ وہ میرے استاد ہیں انہوں نے بتایا۔ مجھے ایک بیمار شخص چاہے، وہ کسی بھی بیماری میں مبتلا ہو کسی بھی معالج سے عاجز آگیا ہو دوائیں کھا کھا کر تھک گیا ہو۔ پرہیز سے اس کو چڑ ہو ایسے تمام مریضوں کیلئے ایک خوشخبری کہ وہ پریشان نہ ہوں ایک ترکیب ہم بتاتے ہیں کرنا آپ کا کام ہے حیرت انگیز نتائج آپ کے قدموں میں۔

نامعلوم کتنے لوگ اس سے شفایاب ہوئے میرے پاس تعداد نہیں اور انہوں نے اور کتنے لوگوں کو مزید بتایا اس کا اندازہ نہیں لیکن یہ بات مسلمہ ہے۔ جس نے بھی کیا یکسوئی توجہ اور مستقل مزاجی سے کیا یقینی فائدہ ہوا۔ میرے پاس اس کے کتنے نتائج ہیں کیا بتاؤں۔

ایسے لوگ جن کو پہلے بہت مشکل سے یقین دہائی کرائی گئی پھر جب انہوں نے کیا تو بہت متاثر ہوئے اور شفایابی کی طرف قدم بڑھنے لگا واضح رہے کہ اگر صحت مند آدمی بھی یہ مشق کرے تو اپنی صحت مزید قابل رشک بنا سکتا ہے۔

ھوالشافی: بیمار آدمی صبح سے لیکر شام تک جو سانس بھی کھینچے اس تصور کے ساتھ کہ اللہ تعالیٰ کے حکم سے میں شفاء اپنے جسم کے اندر جذب کر رہا ہوں اور جب سانس نکالے تو تصور کرے کہ میں بیماری اندر سے نکال رہا ہوں۔ مزید سورج نکلنے سے قبل شمال کی طرف منہ کر کے کسی کھلی جگہ باغ پارک میدان اگر یہ میسر نہ ہوں تو اپنے گھر کی چھت یا کھلے صحن میں سانس کھینچیں لیکن دائیں نتھنے سے کھینچیں اور وہی تصور کریں کہ میں شفا جذب کر رہا ہوں اور بائیں نتھنے سے نکالے کہ میں بیماری نکال رہا ہوں۔ ایسا طاق تعداد میں کریں اور روز بروز اپنے وقت کو تھوڑا تھوڑا بڑھاتا جائے۔ لاجواب تحفہ ہے۔

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔
ماہنامہ عبقری سے رابطے کیلئے فون نمبر 042-7552384

بشیراں طوائف کا حج

ایک عبرت انگیز ملاقات

ایک روز میری ملاقاتن بشیراں طوائف تھی۔ وہ بڑے ٹھسے سے دفتر میں داخل ہو کر کرسی پر بیٹھ جاتی ہے۔ اس کے رنگین لباس سے صنا کے عطر کی باسی خوشبو آرہی ہے اور اس کی آنکھیں رات جگے اور رونے کی آمیزش سے سوجی ہوئی ہیں میں اس کی اس تراش خراش کا سرسری جائزہ لے کر اپنی آنکھیں نیچی کرلیتا ہوں اور میز پر پڑے ہوئے مستطیل شیشے کی جانب ٹکٹکی لگا کر بیٹھ جاتا ہوں۔ بشیراں طوائف کھنکار کر گلا صاف کرتی ہیں ''سرکار میری بات سنو'' اس کی آواز میں ایک بلغمی سا بوجھ اور کھردرا پن ہے۔ ''کیا بات ہے؟'' ''میری بات سنو سرکار'' وہ دوبارہ تھکن آلود آواز سے کہتی ہے۔ ''سن تو رہا ہوں۔ کیا بات ہے؟'' لیکن بشیراں مطمئن نہیں ہوتی۔ غالباً اس کا مدعا یہ ہے کہ میں اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اس سے بات کروں۔ لیکن میں بدستور میز پر پڑے ہوئے مستطیل شیشے کی طرف ٹکٹکی باندھے بیٹھا رہتا ہوں اس پر بشیراں طوائف ایک ہچکی لیکر رونے لگتی ہے۔ میں گھبرا کر اس کی طرف نظر اٹھاتا ہوں اور کسی انجانے خوف سے لرز اٹھتا ہوں۔ اس کی بڑی بڑی سوجی ہوئی آنکھیں کبوتر کے خون کی طرح سرخ ہیں۔ مجھے رہ رہ کر ڈر لگتا ہے کہ شاید اس کی آنکھوں سے اچانک آنسوؤں کی جگہ خون کے قطرے یا کچے گوشت کے لوتھڑے گرنے لگیں گے۔ مجھے اپنی طرف متوجہ کر کے بشیراں طوائف دوپٹہ کے آنچل سے آنسو خشک کرتی ہے اور اس کے ہونٹوں پر اس کی پیشہ ورانہ مسکراہٹ از سرنو نمودار ہو جاتی ہے۔ یہ مسکراہٹ ایک میکانکی عمل ہے اس میں ہونٹوں کے پھیلاؤ کے علاوہ اور کوئی جذبہ نہیں۔ ''سرکار میرے گھر پر کل رات میونسپلٹی والوں نے چھاپہ مارا ہے'' وہ اپنی شکایت کرتی ہے۔ ''کوئی وجہ ہوگی؟'' ''کوئی وجہ ہوتی تو میں کبھی شکایت نہ کرتی'' وہ خود اعتمادی سے کہتی ہے۔ ''مجھے ناحق دق کیا جاتا ہے۔ میں بارہ برس سے اس جگہ بیٹھی ہوں اپنی محنت سے روٹی کماتی ہوں منڈی کا داروغہ، کمیٹی کا انسپکٹر اور شہر والے لوکل سب مجھ سے خوش ہیں۔ لیکن پانی پت کے پناہ گیر جواب میرے محلے میں آکر آباد ہوئے ہیں۔ ہر روز وہ میرے خلاف عرضیاں دیتے رہتے ہیں۔ کہ مجھے اس مکان سے نکال دیا جائے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

نامعلوم خوف کا احساس

سوال:۔ میری عمر ۲۶ سال ہے ۔فوج میں ملازم ہوں۔دل میں ہروقت یہی خوف رہتا ہے کہ جب بھی کہیں باہر گیا ضرور کسی نہ کسی خوفناک حادثے کا شکار ہو جاؤں گا۔تصور میں اپنے آپ کو مختلف حادثات سے دوچار ہوتے دیکھ کر رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔اور ذہن مفلوج ہو جاتا ہے۔اس خوف کا کوئی سبب سمجھ میں نہیں آتا۔زیادہ سے زیادہ مصروف رہنے کی کوشش کرتا ہوں۔تاکہ اس طرف متوجہ ہونے کا موقع ہی نہ ملے مگر ابھی تک اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہوسکا۔کام ختم ہو جاتا ہے۔تو نامعلوم خوف کا احساس پھر آن گھیرتا ہے اب تو میں اپنے آپ کو بالکل غیر محفوظ سمجھنے لگا ہوں۔کیا آپ میری مدد کرسکتے ہیں؟

(ایم۔اے۔راہی کراچی)

جواب:۔ ایسا خوف جو ہروقت مسلط رہے اور بظاہر جس کا کوئی سبب نہ ہو بالعموم بچپن کی زندگی سے وابستہ ہوتا ہے۔جس بچے کا بچپن خوشگوار نہ رہا ہو جو کسی وجہ سے والدین کی محبت اور شفقت سے محروم رہ چکا ہو یا کسی سبب سے تنہا اور غیر محفوظ محسوس کرتا رہا ہو وہ اس قسم کے انجانے خوف کا شکار ہو جاتا ہے اپنے بچپن کے تمام حالات کو کریدنے کی کوشش کیجئے اس سے خوف کے حقیقی سبب کا پتہ چل جائیگا۔اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ سبب معلوم ہو جانے کے بعد خوف کی قوت کم ہو جاتی ہے اور انسان نارمل زندگی بسر کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔خوف صرف اسی لئے تنگ کرتے ہیں کہ ان کی اصل انسان کے لاشعور میں پنہاں ہوتی ہے اور وہ وہاں کا عملی طور پر مقابلہ نہیں کرسکتا۔اپنے آپ کو مختلف کاموں میں مصروف رکھنے کے علاوہ اپنا کچھ وقت دوستوں میں گزاریے اس کا ذہن پر عمدہ اثر پڑے گا۔اور حادثات وغیرہ کا خوف دل سے نکل جائے گا۔ایک دوسرے کی باتیں سننے سے غیر محفوظ ہونے کا احساس کم ہو جاتا ہے۔یہ بھی یاد کرنے کی کوشش کیجئے یہ کیفیت سب سے پہلے کب اور کن حالات میں پیدا ہوئی تھی۔نیز اپنے آپ کو کس قسم کے حادثے کا شکار پاتے ہیں۔ان سوالات کا جواب نہ صرف مرض کی اصلیت تک پہنچنے میں مدد دے گا۔بلکہ ایک طرح کا علاج بھی فراہم کرے گا۔

میں زندگی بھرتم سے رشتہ مانگنے نہ آؤں گا

سوال:۔ میں ایک متوسط گھرانے کا فرد ہوں عرصہ دراز سے میری شادی کا معاملہ ایک اچھا خاصا مسئلہ بنا ہوا ہے۔جہاں میں چاہتا ہوں وہاں میرے گھر والے چاہنے کے باوجود وہاں نہیں کرسکتے۔وہ میری پھوپھی کی لڑکی ہے۔میرے والدین اسے پسند کرتے ہیں۔مگر عرصہ ہوا میرے والد صاحب نے ایک بار میری پھوپھی سے کہا تھا کہ میں زندگی بھرتم سے رشتہ مانگنے نہ آؤں گا۔اس وقت شاید وہ لڑکی پیدا ہی نہ ہوئی تھی۔اور میری عمر غالباً آٹھ نو سال کی تھی۔مگر آج وہ بات دو زندگیوں کے درمیان رکاوٹ بن گئی ہے۔فریقین چاہنے کے باوجود خواہش توہین سمجھتے ہیں۔جی چاہتا ہے کہ سول میرج کرلوں مگر اس صورت میں تعلقات ختم ہونے کا خوف ہے۔اب میرے والدین میری شادی ایک ایسی لڑکی سے کرنا چاہتے ہیں جسے میں قطعی ناپسند کرتا ہوں۔وہ جاہل اجڈ اور بدصورت ہے خدا کے لئے کچھ بتائیے میں بے موت مارا جارہا ہوں۔ (نسیم۔پنڈی)

جواب:۔ محترم نسیم صاحب!عرصہ دراز سے میرے پاس اس قسم کے ہزاروں خطوط آرہے ہیں مگر میں خاموش رہا لیکن اب میں سمجھتا ہوں کہ اس سلسلے میں کچھ کہہ دوں۔میرے جواب سے مسئلہ حل ہو یا نہ ہو مگر میں ان بزرگوں کو ضرور مخاطب کرنا چاہتا ہوں۔میں نے ہمیشہ نوجوان طبقے کو عشق محبت سے اجتناب برتنے کی ہدایت کی ہے کیونکہ ہمارا معاشرہ اس قسم کے حالات برداشت نہیں کرسکتا مگر دکھ مجھے اس وقت ہوتا ہے جب میں یہ دیکھتا ہوں کہ بزرگ اولاد کو اس قابل بھی نہیں سمجھتے کہ ان کی زندگی کا مسئلہ حل کرتے وقت ان کی معمولی رائے ہی دریافت کرلیں۔آج اولاد کی شادی کیلئے انتخاب کیا جاتا ہے تو اس بات کو سامنے نہیں رکھا جاتا کہ ہمیں لڑکے کی بیوی تلاش کرنا ہے۔بلکہ ہم یہ سوچتے ہیں کہ ہمیں ایک بہو درکار ہے جو ساس اور سسر کی خدمت کرسکے۔ہمارا احترام کرے اس میں بیوی بننے کی کیا صلاحیتیں ہیں۔ہم اس بات سے قطعی درگزر کر جاتے ہیں مجھے یاد ہے کہ اپنے عزیزوں کی شادی کے سلسلے میں پنجاب جانا پڑا دوران گفتگو لڑکی کی ہونے والی ساس نے کہا بیٹا ہمیں دھن دولت کچھ نہیں چاہئے ہم تو لڑکی کے ہڈ پیر دیکھتے ہیں۔میں چونک سا گیا میں نے ان کی طرف دیکھا اور کہا جی ہاں ہم جب گائے بھینس خریدتے ہیں تو اس کے ہڈ پیر ہی دیکھتے ہیں۔اس پر ان محترمہ نے منہ پھلا لیا۔رہی بات دھن دولت کی تو مجھے بعد میں علم ہوا کہ انہوں نے منہ مانگا جہیز حاصل کیا تھا۔سوال یہ ہے کہ ہم اپنے بچوں کی ازدواجی زندگی کو کیا محض ایک کھیل سمجھتے ہیں کیا ہم لڑکی کا انتخاب کرتے وقت صرف تندرست جسم دیکھتے ہیں تاکہ وہ لونڈیوں کی طرح خدمات سرانجام دے سکے۔جب ہم اپنی نئی پود پر اخلاقی پستی اور بے راہ روی کا الزام لگاتے ہیں تو ہم بھول جاتے ہیں کہ تاریخ کے اس دور میں نئی پود پر یہی الزام دھرا جاتا رہا ہے۔ارسطو کو بھی یہی شکایت تھی کہ نئی پود میں اخلاقی قدروں کا احترام اور روایتی فرمانبرداری ناپید ہوتی جارہی ہے۔لیکن تاریخ گواہ ہے کہ ہرنئی پود ذہنی اعتبار سے پہلی پود سے زیادہ ترقی پذیر ہوئی بزرگوں کو ہمیشہ ان سے شکایت رہی اور نئی پود اپنے بزرگوں کو دقیانوسی کہتی رہی۔انسانی ارتقا کے اس مرحلے کو بزرگوں نے کبھی قبول نہ کیا اور آج بھی وہ قبول کرنا نہیں چاہتے آج بھی جب ان کے بنائے ہوئے تفریح طبع کے یہ نمونے ان کی نئی پود کو بغاوت پر آمادہ کرتے ہیں تو وہ چیخ اٹھتے ہیں کہ زمانہ کتنا برا ہوگیا ہے چھوٹے بڑوں کا کوئی احترام نہیں کرتے۔مگر جب ہم یہ کہتے ہیں تو خود یہ بھول جاتے ہیں۔کہ ہمارے پردادا نے ہمارے دادا پر یہی الزام رکھا تھا ہمارے دادا نے ہمارے ابا محترم کو ناخلف کا خطاب دیا تھا۔

(بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

جب انسان کی روش خدا کی مرضی کے مطابق ہوتی ہے تو وہ دشمنوں کو بھی دوست بنالیتا ہے۔

بچوں کی نظر بد سے حفاظت اور میرے مسلسل تجربات

(مولانا محمد الیاس ندوی)

عبدالجبار کا شمار شہر کے دین پسند رؤساء میں ہوتا ہے، ان کا وسیع کاروبار ہے، ان کی منجھلی بیٹی رخسانہ کو کئی سالوں کی تمنا کے بعد اللہ نے ایک بیٹا نوید عطا کیا ہے جو اتنا خوبصورت و پیارا اور معصوم ہے کہ جو کوئی اس کو دیکھتا ہے گود میں لیے بغیر نہیں رہتا لیکن نوید جب سے پیدا ہوا ہے وقفہ وقفہ سے بخار میں مبتلا رہتا ہے اور اچانک یہ ہنستا کھیلتا لاڈلہ بچہ گم سم رہنے لگتا ہے، عبدالجبار اپنے اس نواسہ کا ہر طرح کا علاج کرواتے ہیں، کچھ دنوں کے لیے تو وہ شفا یاب ہو جاتا ہے لیکن وقفہ وقفہ سے آنے والے اس بخار کا سلسلہ رکتا نہیں ہے بالآخر وہ شہر کے ایک بہت بڑے عالم دین سے رجوع کرتے ہیں۔ جن سے معلوم ہوتا ہے کہ بچہ کو لوگوں کی نظر لگ جاتی ہے جس سے اس کا یہ اثر ہوتا ہے، حدیث میں بھی آیا ہے، کہ نظر لگنا برحق ہے، اس کے بعد جب جب بھی نوید کو بخار آتا ہے تو عبدالجبار کسی سے اس کو دم کروا دیتے ہیں جس سے بچہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔

ایک دفعہ باتوں باتوں میں مجھ سے انہوں نے اس کا ذکر کیا تو میں نے ان سے کہا کہ حدیث شریف میں ایک ایسا نسخہ بھی بتایا گیا ہے کہ اس پر عمل کرنے سے پیشگی نظر بد سے حفاظت ہو جاتی ہے، وہ یہ ہے کہ آپ جب بھی اپنے اس لاڈلے نواسہ کو دیکھیں تو یہ کلمات پڑھ کر اس پر دم کریں، اگر ممکن ہو تو ہر دن ورنہ جب بھی موقع ملے کہ اے اللہ میں ہر شیطان، بری چیز اور نظر بد سے تیرے تمام کلمات کی پناہ مانگتا ہوں " اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَ شَرٍّ وَ هَآمَّةٍ وَ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَآمَّةٍ " اللہ کے رسول ﷺ جب بھی اپنی صاحبزادی فاطمہ کے گھر تشریف لے جاتے تو اپنے نواسوں حسنؓ و حسینؓ کو بلا کر یہ کلمات پڑھ کر ان پر ضرور دم کیا کرتے تھے۔ کہ حضرت ابراہیمؑ بھی اپنے صاحبزادوں حضرت اسحاقؑ و اسماعیلؑ پر یہ کلمات پڑھ کر دم کیا کرتے تھے۔

کچھ ہی دنوں کے بعد عبدالجبار صاحب سے میری ملاقات ہوئی تو انہوں نے مجھے اس معجزانہ دعا کے اثرات بتائے کہ تب سے الحمدللہ ان کا منا نوید ہر طرح کی نظر بد سے محفوظ ہو گیا ہے اور بخار کا سلسلہ بھی رک گیا ہے، میں نے ان سے کہا کہ آپ کی اس نواسہ سے محبت کا یہ عالم ہے کہ اس کو چھوڑ کر ایک ہفتہ سے زائد باہر رہنا آپ کے لیے دشوار و مشکل ہے، اس کی ہر طرح کی دنیاوی خواہش و ضرورت کی تکمیل کے لیے آپ ہمیشہ کمربستہ رہتے ہیں، سفر سے آتے ہیں تو کھلونے اور چاکلیٹ و ٹافی لانا نہیں بھولتے، اب آپ نے اس کو ایسے تحفے دیے ہیں جس میں اس کی دنیا کی بھی بھلائی ہے اور آخرت کا بھی نفع، حضور ﷺ اپنے لاڈلوں و چہیتوں کو کچھ ایسے ہی روحانی تحفے دیا کرتے تھے، ایک دفعہ حضرت معاذ بن جبلؓ سے جن سے آپ ﷺ کو بے پناہ محبت تھی آپ ﷺ نے فرمایا کہ معاذؓ: دیکھو مجھے تم سے محبت ہے اس لیے تم سے کہتا ہوں کہ ہر فرض نماز کے بعد اس دعا کے پڑھنے کو نہ بھولنا کہ اے اللہ میری اپنے ذکر، شکر اور اچھی عبادت پر مدد فرما۔

اَللّٰهُمَّ اَعِنِّيْ عَلٰى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَ حُسْنِ عِبَادَتِكَ .

(بقیہ: گھریلو نفسیاتی الجھنیں اور آزمودہ یقینی حل)

اور ہمارے آباء نے ہمیں ذہنی پستی اور بے راہ روی کا نمونہ سمجھا اور آج ہم بھی اپنی اولاد پر یہی الزام باندھ رہے ہیں۔ مگر کیا اس طرح یہ دانشور بزرگ ذہنی ارتقاء کے خلاف بند باندھ سکے کیا یہ ارتقاء رک گیا؟

آج سے بیس پچیس سال پہلے کے والدین کے سامنے بیوی شوہر سے گھونگھٹ کی اوٹ میں رہا کرتی تھی اور ہم ایسی اولاد کو بڑی سعادت مند کہا کرتے تھے لیکن آج کی اولاد ماں باپ کے سامنے بیوی کو ساتھ لے کر فلم دیکھنے جاتی ہے۔ ہر دور میں نئی پود کا یہی دستور رہا ہے سب سے بڑی مشکل یہ ہے کہ یہ تبدیلی دوسری جنگ عظیم کے بعد اتنی شدت سے ظہور پذیر ہوئی کہ بزرگ حضرات بوکھلا اٹھے جس طرح جنگ عظیم کے بعد زندگی کے ہر شعبے میں زبردست ارتقاء ہوا اسی طرح معاشی ارتقاء اور اخلاقی قدروں کی تبدیلی بھی ناگزیر تھی۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم اس تبدیلی کو قبول کر کے اپنی نئی پود کو سنبھالنے کی سعی کریں۔ نہ کہ ان پر ذہنی پستی کا الزام لگا کر الگ ہو جائیں میں بزرگوں سے صرف یہی کہنا چاہتا ہوں کہ آج کے دور میں اپنے لئے بہو تلاش نہ کریں۔ بلکہ بیٹے کے لئے بیوی تلاش کریں جو اس کی زندگی کا ساتھ دے سکے۔ اسے خوشیاں مہیا کر سکے مجھے یقین ہے کہ اگر ہم اپنی اولاد کو رائے دینے کا حق عطا کر دیں تو پھر عشق و محبت سے خطرناک نتائج سامنے نہیں آئیں گے جو آج تک آ رہے ہیں۔

حکماء کی زندگیوں کے طبی نچوڑ

لا علاج امراض کے ایک ہزار سے زائد سینہ در سینہ رہنے والے طبی رازوں سے پردہ اٹھتا ہے۔ حیرت انگیز مجرب انکشافات لاجواب محنت اور تحفہ مشہور ہے کہ لوگ اپنے راز اپنی اولاد کو بھی نہیں دیتے بلکہ چھپا کر قبروں میں ساتھ لے جاتے ہیں۔ شاید یہ بات درست ہو۔ لیکن ہم نے اس کو جھوٹ کر دکھایا ہے وہ اس لئے کہ طبی نچوڑ ان بے شمار تجربہ شدہ ہندو، سکھ اور مسلمان حکماء اور اطباء کی سالہا سال کی زندگیوں کا نچوڑ ہے جو در در کی ٹھوکروں کے بعد انہیں حاصل ہوئے پھر انہوں نے انہیں اپنی ذاتی بیاض میں لکھا اور وہ ہم نے کیسے حاصل کیے یہ طویل کہانی ہے☆ لا علاج مریضوں کے لئے کہ وہ اپنا علاج خود کر سکتے ہیں☆ ایسے لوگ جنہیں طبی دنیا میں معلومات کا شوق ہے یا وہ سینہ در سینہ چلنے والے پانا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ چھپا ہوا موتی یعنی طبی نچوڑ ہے۔ قدردانی کریں اور فائدہ اٹھائیں☆ خواتین خود پریشان ہوں اور اپنا علاج خود کرنا چاہتی ہوں یا پھر اپنے روگ کسی کو بتا نہ سکتی ہوں وہ خود علاج چاہتی ہوں یا اپنے بچوں کا شافی علاج چاہتی ہوں تو ان کے لیے یہ کتاب ایک نعمت ہے☆ اس کتاب میں بقراط، جالینوس، تیاذوق اور ہزاروں سالوں پرانے معالجین کے راز آج کی سائنس نے نہ صرف تسلیم کیے بلکہ مزید تحقیق بھی طبی نچوڑ میں پڑھیں☆ شاہی چورن کا ایک لاجواب نسخہ جو صرف چار اجزاء پر مشتمل ہے لیکن آپ کے گھر بھر کے مسائل میں ایسی مدد کرتے ہے کہ گھر کا کوئی فرد مریض نہ رہے ہاں اسکی لاگت صرف چند روپے ہیں ہوتی نہ بات مزے کی طبی نچوڑ میں پڑھیں☆ حمل قرار پانے کا آسان طریقہ بالکل آسان اور سستا دماغی اور نگاہوں کی قوت کا لاجواب تحفہ☆ کھانسی اور دمہ کی آزمودہ تراکیب☆ بڑھاپا دور کرنے والا نسخہ ضرور پڑھیں بہت تلاش کے بعد یہ راز کتاب میں لکھا ہے جو نسلوں کا راز تھا☆ یہ نہیں بلکہ آپ کی ہر لا علاج مرض کا کامیاب علاج اس کتاب کے ہر صفحہ پر نہایت آسان سستا اور بالکل آزمودہ جو ہم نے بہت کوشش کے بعد آپ کی خدمت میں پیش کیا ہے۔ اس کتاب کی شکل میں جس کا ایک نسخہ لاکھوں روپے کا جس کا ایک فارمولا انمول جب کوئی ہر طرف سے مایوس ہو جائے تو پھر اس کتاب کی ورق گردانی کرے کتاب اسے مایوس نہ کرے گی اعتماد شرط ہے۔ کیونکہ اس کتاب میں نامور معالجین اور تقسیم ہند سے قبل کے بڑے بڑے بوڑھے سنیاسیوں، سادھوؤں، جوگیوں کے ایسے ایسے راز ہیں کہ دل خوش ہو جائے اور محنت قبول ہو جائے۔

قال رسول اللہ ﷺ

"میں ﷺ تم کو زیادہ سے زیادہ اللہ کے ذکر کی تلقین کرتا ہوں اور ذکر کی مثال ایسی سمجھو، جیسے کسی آدمی کا اس کے دشمن نہایت تیزی کے ساتھ پیچھا کر رہے ہوں، اور وہ بھاگ کر کسی مضبوط قلعے میں پناہ لے لے۔ اس طرح بندہ شیطان سے بچ سکتا ہے مگر خدا کی یاد کے سہارے۔" (جامع ترمذی)

چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہیں	ڈاکٹروں کو بہت دکھایا	کسی نے مجھے ڈرا دیا	میری رنگت دودھ کی مانند سفید ہو	ناک میں جب پانی ڈالتی ہیں تو الرجی ہو جاتی ہے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نو جوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

مرنے والی بچی کی ٹانگیں نیلی ہو گئیں تھیں

بیگم احمد سعید انور:۔

میری عمر 33 سال ہے شادی کو ساڑھے نو برس ہو چکے ہیں۔ ایک بچی کی ماں ہوں۔ بچی کی عمر سات سال ہے۔ اس کے بعد ایک بچی پیدا ہوئی تھی جو پیدائش کے چند گھنٹے بعد فوت ہو گئی تھی، اس کے بعد تین حمل ہوئے جو دو مہینے کے وقفے کے بعد ضائع ہو جاتے تھے۔ پھر ایک حمل چھ ماہ مکمل ہونے پر ضائع ہوا۔ وہ جنس کے اعتبار سے بیٹا تھا۔ جو پیٹ کے اندر ہی مر گیا تھا اس کے بعد پھر حمل ہوا جو ابھی بیس دن پہلے ضائع ہوا ہے۔ اس دفعہ اڑھائی ماہ سے کچھ زیادہ دن گزرے تھے۔ (نوٹ) مرنے والی بچی کی ٹانگیں نیلی ہو گئیں تھیں۔ حمل ضائع کچھ اس طریقے سے ہوئے ہیں کہ چند دن داغ لگتا ہے پھر بچہ اندر سوکھ جاتا ہے اور اس کی نشو نما نہیں ہوتی۔ اور ڈاکٹر Dnc کر دیتی ہے۔ بہت علاج کروائے ہیں۔ لیکن کوئی فرق نہیں۔ کافی ٹیسٹ بھی کروائے ہیں وہ بھی سب ٹھیک ہیں میڈیکل کوئی پرابلم نہیں۔ جس وقت چھ ماہ کا حمل ضائع ہوا تھا اس وقت ایک حکیم صاحب کا علاج کروا رہی تھی۔ روحانی علاج بھی کروائے ہیں کوئی جادو کوئی آسیب کوئی اٹھرا کہتا ہے۔ آپ کے پاس کوئی حل ہے تو بتائیں۔ میں بے حد پریشان ہوں اس دفعہ اس کے ساتھ رسولی بھی بننا شروع ہو گئی ہے۔ اس کا بھی کوئی علاج لکھ دیں۔ مجھے لیکوریا ہے جو شادی سے کافی عرصہ پہلے کا تھا۔ لیکوریا ماہواری شروع ہونے سے بھی پہلے کی ہے کبھی وہ پتلا ہو جاتا ہے کبھی وہ جما جما اور کبھی کچے انڈے کی سفیدی جیسا آج کل تو پانی کی طرح ہے۔

جواب:۔ آپ بہن اللہ تعالیٰ سے نہایت پر امید رہیں۔ آپ کو اللہ تعالیٰ ضرور اولاد دے گا۔ سورۃ بقرہ مکمل روزانہ ایک بار 21 دن پڑھیں جس جس نے اولاد کیلئے پڑھا ہے اللہ تعالیٰ نے خزانہ غیب سے اولاد عطا فرمائی ہے۔ اور حفاظت فرمائی ہے۔ روزانہ پیٹ پر ''یا متین'' ستر دفعہ انگلی سے دائرہ بناتے ہوئے پڑھیں آخر میں پھونک مار دیں۔ سپاری پاک حب اٹھرا معجون معین حمل طریقہ استعمال اوپر لکھا ہوا ہو گا کسی اچھے دواخانے سے لے کر استعمال کریں اور چارٹ سے غذا نمبر 4 تین ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہیں

سمیرا۔ کرور لعل عیسن:۔

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر 18 سال ہے اور وزن 38 کلو ہے میری جسامت ٹھیک ہے لیکن چہرہ کافی کمزور ہے۔ میں چاہتی ہوں چہرہ تھوڑا ٹھیک ہو جائے۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا رنگ گورا ہے لیکن چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہیں ان دونوں مسائل کی وجہ سے میں پریشان ہوں۔ براہ مہربانی دودھ اور پھل کے علاوہ کوئی آسان علاج تحریر فرمائیں۔ میری دو بہنیں جن کی عمریں گیارہ اور چھ سال ہیں وہ بھی بہت کمزور ہیں۔ ان کے لئے بھی کوئی دوا تحریر فرمائیں۔

جواب:۔ آپ سب سے پہلے بادی چیزیں کھانا چھوڑ دیں۔ اگر کوئی کریم یا لوشن استعمال کرتی ہیں تو فوراً چھوڑ دیں۔ صابن عام سادہ بلکہ لائف بوائے ہی بہتر ہے استعمال کریں۔ بطور دوا مندرجہ ذیل نسخہ تین ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ معجون عشبہ اطریفل شاہترہ اطریفل کشنیز اچھے دواخانے کا لے کر طریقہ استعمال اوپر لکھا ہوا ہو گا کے مطابق اور چارٹ سے غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

ڈاکٹروں کو بہت دکھایا

مریم بٹی:۔

میری شادی کو آٹھ سال ہو گئے۔ ایک بیٹی ہے جو ساتویں سال میں ہے۔ اس کے بعد تین دفعہ ابارشن ہو گیا۔ تیسرے مہینے کے اختتام پر ابارشن ہو جاتا ہے۔ میں ایک سکول میں ٹیچر ہوں۔ سکول سے چھٹی لیکر بیڈ ریسٹ بھی کرتی ہوں۔ ڈاکٹروں کو بہت دکھایا۔ بہاولپور گائنی کا سپیشلسٹ ڈاکٹر تھا اس نے کہا کہ حمل ہوتا ہی کمزور ہے۔ اس لئے ابارشن ہو جاتا ہے۔ میرے میاں کے بھی ٹیسٹ کروائے۔ کہتے ہیں جراثیم کمزور ہیں اور تعداد میں کم ہیں۔ میرے میاں کو پیشاب جل کر آتا ہے جلن کے ساتھ ساتھ آتا ہے۔ بہت دوائی لیتے ہیں۔ کبھی رزلٹ کچھ اچھا ہو جاتا ہے کبھی پھر ڈاؤن۔ لیکن مرد لوگ اپنا قصور کب مانتے ہیں وہ تو کہتے ہیں تمہاری وجہ سے ابارشن ہو جاتا ہے۔

جواب: آپ نے اپنے مسائل لکھے ہیں اور پھر یہ بھی لکھا ہے کہ آپ دو انمول خزانے پڑھ رہی ہیں۔ افسوس ہے کہ بے اعتمادی سے پڑھنا نہ پڑھنے کے برابر ہے۔ اعتماد یقین اور یکسوئی لازماً شرط ہے۔ سپاری پاک ایک چمچ صبح و شام دودھ نیم گرم کے ہمراہ چھ ماہ مستقل استعمال کریں۔ عورتوں کے امراض میں لاجواب ہے چارٹ سے غذا نمبر 8 استعمال کریں

منہ میں چھالے

حمیرا گل۔۔ فیصل آباد

میں اکیس سالہ لڑکی ہوں میرا مسئلہ یہ ہے کہ ہر وقت میرے منہ میں چھالے رہتے ہیں۔ ایک مقامی طبیب نے جوارش جالینوس اور جوارش عود شیریں تجویز کی تھیں جن کے کھانے سے مجھے زور دار زکام ہو گیا میرا مسئلہ بہت اہم ہے۔ کھانا بھی نہیں کھا سکتی۔

جواب:۔ عمدہ چھوٹی الائچی کے دانے نکال کر ہم وزن عمدہ پھول کتھے کے ساتھ خوب باریک کر لیں اور دن میں تین بار چٹکی سے یہ سفوف دانوں پر چھڑکیں اور غذا نمبر 6-5 استعمال کریں۔

کسی انسان سے بے سبب جھگڑا مت کر کہ اس نے تجھ سے بدی نہیں کی۔

میری رنگت دودھ کی مانند سفید ہو

میرا مسئلہ نہایت سادہ ہے۔عمر 15 سال ہے میں چاہتی ہوں کہ

☆میرے بال ریشمی اور لمبے ہوں☆میری رنگت دودھ کی مانند سفید ہو☆میرا چہرہ صاف ہو☆رخسار لال ہوں☆ہونٹ لال ہوں☆قد ایک دو انچ مزید بڑھ جائے☆توند اور HIPS کم ہو جائیں☆حلقے ختم ہو جائیں۔

یہاں میں یہ بات واضح کرتی چلوں کہ میں یہ سب اس لئے چاہتی ہوں کیونکہ میری کزن نے مجھے چیلنج کیا کہ دو مہینے بعد کس کو زیادہ روپ چڑھتا ہے۔میں صرف اس کا مقابلہ کرنا چاہتی ہوں۔اب میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ میں بھی ہر لڑکی کی طرح خوبصورت لگنا چاہتی ہوں ۔کیونکہ میری سہیلیاں بھی خوبصورت ہیں۔وہ سب وقتی چیزوں کا سہارا لیتی ہیں۔مگر میں معالجات نبوی ﷺ پر یقین رکھتی ہوں۔یہاں یہ بھی بتاتی چلوں کہ میں عنقریب باحجاب ہو رہی ہوں جس سے صاف ظاہر ہے کہ کشش پیدا کرنا میرا ہرگز مقصد نہیں۔

جواب:۔ روزانہ ورزش، چکنائی کا استعمال بالکل کم کھانا معتدل اور حب کبد نوشادری دو گولیاں صبح وشام کھانے کے بعد اور چارٹ سے غذا نمبر 6 استعمال کریں۔اصل خوبصورتی ایمان اور تقویٰ کی ہے اس کی طرف زیادہ توجہ دیں۔آپ حجاب کا سوچ رہی ہیں یہ بہت اچھی بات ہے۔

ناک میں پانی ڈالتی ہیں تو الرجی ہو جاتی ہے۔

صائمہ ملتان:۔

میری امی کی عمر 45 سال ہے انہیں آٹھ سال سے ڈسٹ الرجی ہے اور دل کی بھی مریضہ ہیں۔الرجی کی کافی دوائیں ایلوپیتھی کی استعمال کر چکی ہیں۔لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔اب بھی جب طبیعت خراب ہو جاتی ہے تو استعمال کرتی ہیں۔ وقتی طور پر آرام آجاتا ہے لیکن پھر الرجی ہو جاتی ہے۔پہلے اس طرح الرجی ہوتی تھی کہ جب صبح وضو کرتیں صابن سے منہ دھوتیں تو الرجی شروع ہو جاتی یا آندھی وغیرہ آتی یا جھاڑ دو وغیرہ دیتیں یا آٹا گوندھتیں۔اب کام کرنا چھوڑ دیا ہے صبح جب خالی پانی سے وضو کرتی ہیں۔یعنی ناک میں پانی ڈالتی ہیں تو الرجی ہو جاتی ہے۔یا ویسے صبح بستر سے اٹھیں تو ناک میں ہلکی سی خارش ہو جاتی ہے۔چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں اور ناک سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے اتنا پانی آتا ہے کہ دوپٹہ سارا گیلا ہو جاتا ہے۔

جواب:۔ الرجی کے لئے یہ نسخہ نہایت اکسیر ہے۔پہلے بھی کئی بار لکھ چکا ہوں۔پودینہ خشک 100 گرام اجوائن دیسی 100 گرام صاف کر کے اکٹھا کوٹ کر سفوف تیار کریں۔آدھ چمچہ دن میں چار بار استعمال کریں۔چارٹ سے غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بھی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الائچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

بے مثال یادداشت باکمال حافظے کا روحانی تجربہ

ایک دعا جو سات ہزار مرتبہ تسبیح پڑھنے سے بہتر ہے

حضرت معاذؓ کی روایت ہے کہ ہم فجر کی نماز کے بعد رسول پاک ﷺ کی مجلس میں علمی مذاکرہ کرتے تھے آپ ﷺ صحابہ کرام کو تعلیم فرمایا کرتے تھے حضرت معاذ کو ایک دن جماعت کا سلام پھیر کر گھر تشریف لے جاتے تھے۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ نے فرمایا اے معاذ صبح کو کیا وجہ ہے مجلس میں نہیں آتے؟ حضرت معاذؓ نے یہ کہہ کر معذرت فرمائی کہ صبح میرا سات ہزار تسبیح پڑھنے کا معمول ہے اگر کہیں بیٹھ جاتا ہوں تو پھر میرا وہ معمول پورا نہیں ہوتا۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ میں تمہیں ایسی دعا نہ بتلا دوں جس کا ایک مرتبہ پڑھ لینا سات ہزار تسبیح سے بہتر ہو۔ عرض کیا ضرور ارشاد فرمائیں۔ ارشاد فرمایا:

"لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ عَدَدَ رِضَاهُ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ زِنَةَ عَرْشِهٖ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ عَدَدَ خَلْقِهٖ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مِلَاَ سَمٰوٰتِهٖ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مِلَاَ اَرْضِهٖ لَا اِلٰهَ لَا اِلٰهَ مِلَا مَا بَيْنَهُمَا لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مِثْلَ ذَالِكَ مَعَهُ، وَاللّٰهُ اَكْبَرُ ذَالِكَ مَعَهُ، وَاَلْحَمْدُ لِلّٰهِ مِثْلَ ذَالِكَ مَعَهُ."

"کوئی معبود نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اس کی رضا مندی کے برابر کوئی معبود نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اس کے عرش کے وزن کے برابر۔ کوئی معبود نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اس کی مخلوق کی تعداد کے برابر۔ کوئی معبود نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اس کی زمینوں کے بھر جانے کے برابر۔ کوئی معبود نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اور آسمانوں اور زمین کے درمیان کے برابر۔ کوئی معبود نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اور اسی طرح اور بھی۔ اللہ بہت بڑا ہے اور اس بڑائی کے مانند اور بھی اور سب تعریف اللہ کے لیے ہے اور اس کے برابر اور بھی۔"

اس دعا کا ایک دفعہ پڑھ لینا ایسا ہے جیسے سات ہزار تسبیح پڑھ لی ہوں۔ حضرت شیخ الحدیث مولانا محمد زکریا صاحب نوراللہ مرقدہ نے اپنی صاحب زادیوں کو یہ دعا یاد کرا دی تھی کہ یہ پڑھا کرو میں نے شیخ سے ایک مرتبہ پوچھا یہ کیا ہے؟ فرمایا ٹھہر جاؤ جب میں اوپر (اپنے کتب خانہ میں) جاؤں تو میرے ساتھ چلنا، گئے تو کنز العمال اٹھائی اور فرمایا کہ فلاں صفحہ کھولو کنز العمال جلد اص ۴۴۲ پر یہ دعا لکھی تھی۔

برائے حفظ وحافظہ

سورۃ الم نشرح لکھ کر پانی میں گھول کر پلانا حفظ قرآن اور تحصیل علم کے لئے خاص ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ.

"اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ. وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ. الَّذِیْۤ اَنْقَضَ ظَهْرَكَ. وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ. فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ. وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ."

"کیا ہم نے آپ کی خاطر آپ کا سینہ (علم وحلم سے) کشادہ نہیں کر دیا اور ہم نے آپ پر سے آپ کا وہ بوجھ اتار دیا جس نے آپ کی کمر توڑ رکھی تھی اور ہم نے آپ کی خاطر آپ کا آوازہ بلند کیا سو بیشک موجودہ مشکلات کے ساتھ آسانی ہونے والی ہے بیشک موجودہ مشکلات کے ساتھ آسانی ہونے والی ہے تو آپ جب (تبلیغ احکام سے) فارغ ہو جایا کریں تو (دوسری عبادات متعلقہ بذات خاص میں) محنت کیا کیجئے اور جو کچھ مانگنا ہو اس میں اپنے رب ہی کی طرف توجہ رکھئے۔

ملحوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے مشکور ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

مروی ہے کہ ایک شخص جسے دینار عیار کہا جاتا تھا اس کی والدہ اسے نصیحت کرتی مگر وہ نہیں مانتا تھا ایک دن وہ ایک قبرستان سے گزرا جہاں ہڈیاں بہت تھیں اس نے ایک ہڈی اٹھائی تو وہ اس کے ہاتھ میں بکھر گئی اس نے اپنے دل میں سوچا اور خود سے کہا تیرا ستیا ناس کل کو تو بھی ایسا ہو جائے گا اور تیری ہڈیاں اسی طرح بوسیدہ اور جسم مٹی ہو جائے گا اور آج میں گناہ کر رہا ہوں۔ اس کے بعد وہ نادم ہوا اور سچی توبہ کی اور آسمان کی طرف سر اٹھا کر کہنے لگا، کہ میرے خدا میرا معاملہ تیرے سامنے رکھتا ہوں مجھے قبول کر اور مجھ پر رحم کر، اور اڑی اڑی رنگت اور ٹوٹے دل کے ساتھ اپنی ماں کے پاس پہنچا۔ اور کہا اماں جان! بھاگے ہوئے غلام کو جب آقا پکڑ لے تو کیا سلوک کیا جاتا ہے؟ ماں نے کہا کہ اسے کھردرا لباس، اور سوکھا کھانا دیا جاتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں باندھ دیئے جاتے ہیں۔ تو اس نے کہا کہ مجھے اونی جبہ اور جو کی روٹی کے سوکھے ٹکڑے چاہئیں اور آج تم میرے ساتھ وہی سلوک کرو گی جو بھاگے ہوئے غلام سے کیا جاتا ہے شاید کہ میرا آقا میری ذلت دیکھ کر مجھ پر رحم کر دے تو اس کی ماں نے ایسا ہی کیا۔ پھر جب رات ہوتی تو یہ رونا اور آہ وزاری کرنا شروع کر دیتا اور اپنے آپ سے کہتا! اے دینار تیرا ستیا ناس! کیا تجھے آپ پر قوت حاصل نہیں! تو کس طرح اللہ کے غضب سے بچ سکے گا۔ اسی طرح صبح تک کرتا رہتا۔ ایک رات اس کی ماں نے اسے کہا کہ، اپنے ساتھ نرمی کا معاملہ کرو۔ اس نے کہا کہ مجھے چھوڑو اس طرح تھوڑا ساتھکوں گا مگر شاید اس کے بعد طویل آرام مل جائے۔ اے اماں جان! میرا میرے رب کے سامنے بڑا طویل غلط کردار موجود ہے اور مجھے پتہ نہیں کہ مجھے سائے کی جگہ جانے کا حکم دیا جائے گا یا بری جگہ پر جانے کا۔ مجھے ایسی تکلیف کا خوف ہے جس کے بعد راحت نہیں، اور ایسی سزا کا ڈر ہے۔ جس کے بعد معافی نہیں۔ ماں نے کہا اچھا تھوڑا سا آرام کر لے! اس نے کہا میں آرام چاہوں۔ کیا تم میری معافی کی ضمانت لیتی ہو۔ کون میری ضمانت لے گا۔ پھر کہا کہ مجھے میرے حال پر چھوڑ دو کہیں ایسا نہ ہو کہ۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

خواب میں درود شریف سکھایا اور ناممکن فوری ممکن ہو گیا

درود شریف کے کمالات کا چشم دید مشاہدہ (ن م چوہدری)

مفتی دمشق حامد آفندیؒ ایک سخت مشکل میں گرفتار ہو گئے شاہ کا وزیران کا مخالف ہو گیا۔ وہ رات کو نہایت کرب و بلا میں تھے کہ آنکھ لگ گئی۔ خواب میں نبی کریم ﷺ تشریف لائے اور یہ درود شریف سکھایا کہ جب اس کو تو پڑھے گا تیری مشکل حل ہو گی۔ اکابرین ملت نے اکثر مشکلات میں اس کو پڑھا، ''فتاوی شامی'' کے مؤلف علامہ سید ابن عابدینؒ کے ثبت میں اس کی باضابطہ سند موجود ہے۔ طریقہ اس کا یہ ہے کہ عشاء کے بعد غسل اور تازہ وضو کر کے دو رکعت نماز نفل پڑھے۔ پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد **قُلْ يَا أَيُّهَا الْكٰفِرُوْن** اور دوسری میں سورۃ اخلاص پڑھے۔ بعد از نماز قبلہ رو ہو کر بیٹھ جائے جہاں سونا ہو اور صدق دل سے توبہ کرتے ہوئے ایک ہزار بار **استغفر اللّٰہ العظیم** ط پڑھے اس کے بعد دو زانوں مؤدبانہ بیٹھ کر یہ تصور باندھے کہ رسول اللہ ﷺ کے حضور حاضر ہو رہا ہوں اور عرض کر رہا ہوں اور یہ درود پاک سو بار دو سو بار تین سو بار غرضیکہ پڑھتا رہے جب نیند کا غلبہ ہو دائیں طرف لیٹ جائے۔ پچھلی رات جب جاگے تو پھر صبح تک پڑھے۔ آقا و مولا ﷺ کی زیارت کے ساتھ مشکلات سے بھی نجات پائے گا اور وہ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَ سَلِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْ ضَاقَتْ حِيْلَتِيْ اَدْرِكْنِيْ يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ

کاش البرنیؒ لکھتے ہیں کہ اگر تجھ کو ضرورت ہے کہ زیارت رسول ﷺ کی ہو تو چاہیئے کہ پنجشنبہ بعد از نماز عشاء باوضو پاک صاف جگہ ولباس خوشبو سلگائے۔ جائے نماز پر ایک رانو بیٹھ کر ایک سو دفعہ دورد شریف پڑھے اس کے بعد ایک ہزار مرتبہ اسم اعظم **"اللّٰهُ الصَّمَدُ"** پڑھے۔ پھر ایک سو بار درود پاک پڑھے اور جائے نماز پر سو جائے۔ فوراً تیری طلبی ہو گی اور تجھ کو حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر کر دیا جائے گا۔ (ماہنامہ روحانی دنیا)

''راحت القلوب'' میں حضرت بابا فرید گنج شکرؒ لکھتے ہیں کہ حضرت شیخ سنائیؒ نے خواب میں محبوب اکبر خاتم المرسلین آنحضرت ﷺ کو دیکھا حضور اقدس ﷺ نے چہرہ مبارک چھپا لیا۔ حضرت شیخ سنائیؒ یہ بے التفاتی دیکھ کر قدموں میں گر پڑے اور عرض کیا آقا ﷺ مجھ سے کیا گستاخی سرزد ہوئی ہے؟ شہ شاہاں والئی دو جہاں ﷺ نے فرمایا۔ سنائی تم نے اتنا درود و سلام پڑھا ہے کہ مجھے اپنے عاشق سے آنکھ ملاتے ہوئے شرم آتی ہے میں سوچتا ہوں کہ تمہاری اس محبت کا بدلہ کس طرح دوں گا اور سنائیؒ کو اٹھایا اور شفقت سے گلے لگا لیا۔ آپ ﷺ پر کثرت سے درود پڑھنے والا بے شک آپ ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوتا ہے۔ (شفاء القلوب) ''تحفہ درود'' میں ہے کہ حضرت محمد بن سعید مطربؒ ایک بزرگ گزرے ہیں جو رات کو سوتے وقت ایک متعین تعداد میں درود پاک پڑھا کرتے تھے۔ ایک رات خواب میں فخر جہاں ﷺ تشریف لانے کے بعد میری طرف متوجہ ہو کر فرمانے لگے کہ جس لب و دہن سے تم ہم پر بکثرت درود پڑھتے ہو۔ قریب لاؤ تا کہ ہم ان کو بوسہ دیں۔

حضرت محمد بن سعیدؒ آپ ﷺ کے اس ارشاد مبارک سے بوجہ شرم و ندامت عرق عرق ہو گئے کہ بھلا میرا دہن عصیاں آلودہ اس قابل کہاں کہ دہن سید الانبیاء ﷺ کے شرف تقبیل سے مشرف ہو۔ مگر تعمیل ارشاد کے لئے اپنے رخسار کو آنحضرت ﷺ کے دہن مبارک کے قریب کیا۔ پیارے نبی فداہ روح و روح ابی و امی صلوٰت اللہ علیہ و سلامہ، نے (بکمال شفقت) رخسار کو بوسہ دیا۔ اس عجیب و غریب اور مبارک خواب کے بعد حضرت محمد بن سعیدؒ بیدار ہو گئے۔ درود کی کثرت آپ ﷺ کی زیارت کا باعث بنتی ہے۔ بالخصوص سونے سے قبل کم از کم سو مرتبہ ضرور درود و سلام کا ورد کرنا چاہئے۔ (زاد السعید) (کتاب الصلوٰت و البشر) (مرج البحرین فی فضائل الحرمین) (ھب النسیم)

کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب مدیر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔

ندامت کے آنسو

کون خطا کار ہے لیکن اللہ تعالیٰ سے دوستی چاہتا ہے؟ ہاں ہم خطا کار ہیں اور کمال دوستی میں عروج چاہتے ہیں۔ ''ندامت کے آنسو'' تو صرف نادم شخص کے آنسو ہو سکتے ہیں۔ ندامت صرف گناہوں کے بعد ہوتی ہے۔ ہاں ایک ندامت یہ بھی ہے کہ ہم کہیں کہ میں نے ایک عمل کیا لیکن اس عمل کا حق ادا نہ کر سکا۔ مجھے ایک صاحب کہنے لگے کہ ہر وقت باوضو رہتا ہوں۔ اتنی دفعہ درود شریف ☆ اتنی بار فلاں فلاں ذکر کرتا ہوں لیکن مجھ سے فلاں فلاں کمی اور گناہ ہو جاتا ہے۔ مجبور ہوں کیا کروں؟ میں نے ان سے عرض کیا کہ کیا آپ کے اندر ندامت ہے؟ کہنے لگے بہت ہی زیادہ نادم ہوتا ہوں۔ عرض کیا بس یہی ترقی و کامیابی اور اصلاح کا راز ہے کیونکہ جب ندامت دل کے اندر شروع ہو جاتی ہے تو اس وقت ایک ترقی' اصلاح اور کمال کا پھول کھلتا ہے' جس کی خوشبو سے عالم بھر میں خیرت اور برکت اور رحمت کے بادل چھا جاتے ہیں۔ قارئین! یقین جانیے! جب تک انسان میں احساس گناہ' جسے ہم احساس ندامت کہہ رہے ہیں باقی و موجود رہتا ہے' اس کی ترقی اور اصلاح ہوتی رہتی ہے اور جب احساس گناہ ختم ہو جاتا ہے تو پھر ندامت نہیں ہوتی اور نہ ہی توبہ کا موقع ملتا ہے اور نہ ہی زندگی بدلتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ مجھے اور آپ کو ندامت کے چند قطرے نصیب فرما دے ☆ جن کے اندر اخلاص اور للّٰہیت ہو۔

(بقیہ: فٹنس اور یوگا)

مدت کے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ ورزش کی نوعیت، وقت اور مقدار کا انہیں عمر کے لحاظ سے تعین کرنا پڑتا ہے۔ اس رپورٹ کے مطابق عمر کے مختلف حصوں میں ورزش کے فوائد ہوتے ہیں:

سن بلوغ: لڑکیوں میں بلوغت پر ورزش کے مضر اثرات ثابت نہیں ہو سکتے ہیں، البتہ یہ بات ضرور ثابت ہوئی ہے کہ ایتھلیٹ لڑکیوں میں ماہواری کی آمد کا سلسلہ دیر سے شروع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسی لڑکیوں کے بالغ ہونے کے بعد وہ جسمانی طور پر سبک، چھریری اور فعال و توانا رہتی ہیں، اس لیے لڑکیوں کو کھیل کود سے منع نہیں کرنا چاہیے

ایام: ورزش کے معمول میں نمایاں تبدیلی کی وجہ سے ایام کی آمد میں بے قاعدگی رونما ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ نفسیاتی دباؤ اور غذائی تبدیلیوں یا کمی کی وجہ سے بھی یہ اثر یا تبدیلی رونما ہو سکتی ہے۔

حمل: امریکن کالج اوف اوبسٹیٹر یشنز اینڈ گائنا کالوجی، دوران حمل ورزش کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ تاہم اس سلسلے میں ورزش کی نوعیت اور شدت محدود رکھنے پر زور دیتا ہے۔ بعض ماہرین، فکر کے اس انداز کو قدامت پر محمول قرار دیتے ہیں۔ ان کی رائے میں حاملہ خواتین دوران حمل ورزش کر کے بڑے فائدے میں رہتی ہیں۔ ورزش سے ان کا جسم حمل کے لیے خود کو زیادہ بہتر طور پر تیار کرتا ہے تو اس سے ان کا آنول خوب اچھی طرح بڑھتا ہے۔ جس سے جنین کو تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ مختلف تحقیقی رپورٹوں سے تصدیق ہوتی ہے کہ دوران حمل ابتدا سے آخر تک ورزش کرنے کے بڑے اچھے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، حمل پر اس کے کوئی منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

(بحوالہ خواتین کا حسن و جمال کے قیمتی راز، حکیم طارق محمود عبقری مجذوبی، چغتائی)

صرف زعفران سے مایوس مریضہ کا علاج کیسے ہوا؟

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

اگر کوئی آسیب ہے تو ہمیں بتا دیجئے

میں اپنے مطالعے کے کمرے میں بیٹھا ہوا اختناق الرحم کے موضوع پر ایک محققانہ کتاب پڑھنے میں محو تھا کہ ایک شخص دوڑتا ہوا میرے پاس پہنچا اور کہنے لگا ”حکیم صاحب، جلد گھر چلیے، آپ کو بلایا ہے۔“ میں نے دریافت کیا ”کون بیمار ہے اور اسے کس قسم کا مرض لاحق ہے؟“ کہنے لگا ”ایک مریضہ ہے اور اسے تین روز سے متواتر دورے پڑ رہے ہیں۔“ میں حیران ششدر رہ گیا کہ ابھی ابھی جس مرض کا مطالعہ کر چکا ہوں غالباً اسی کا مریض قدرت نے مشاہدے کیلئے بھیج دیا ہے۔ ہو نہ ہو خدا کی طرف سے میرا امتحان لیا جانے والا ہے۔ میں ان ہی خیالات میں غرق تھا کہ اس شخص نے یہ کہتے ہوئے کہ ”حکیم صاحب جلدی چلئے، مریضہ کو از حد تکلیف ہے“ خیالات کا سلسلہ توڑ دیا۔ میں نے فوراً اپنا میڈیکل بکس سنبھالا اور اس کے ہمراہ چل دیا۔ مکان زیادہ دور نہ تھا، وہاں پہنچا تو شہر کے چوٹی کے معالجوں کو موجود پایا میرے پہنچتے ہی وہ یوں گویا ہوئے۔

”حکیم صاحب ہم اپنا زور دکھا چکے ہیں، اب آپ کی باری ہے!“ میں نے خفیف سی مسکراہٹ کے ساتھ جواب دیا ”جیسا اللہ کو منظور ہو، مجھے مریضہ کا معائنہ کر لینے دیجئے“ میں کمرے میں داخل ہوا تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ مریضہ کے گرد بیس پچیس لوگ جمع ہیں۔ میں نے معائنہ کرنے سے پہلے دو تین کو چھوڑ کر سب کو باہر چلے جانے کا مشورہ دیا، جس پر فوراً عمل کیا گیا۔ میں نے مریضہ کی نبض، چہرے، تنفس، اور دوروں کا بغور معائنہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچا کہ مریضہ اختناق الرحم میں مبتلا ہے، چوبیس پچیس سالہ نوجوان مریضہ کو تین روز سے سخت دوروں نے بالکل نڈھال کر دیا تھا۔ یہ دورے ارتجاجی قسم کے تھے اور وقفے کے بعد پڑتے تھے۔ ہر دورہ نہایت سخت جسے روکنے کیلئے دوسرے معالجین کافی کوششیں کر چکے تھے، یہاں تک کہ دو روز متواتر مافیا کے انجکشن دیئے جا چکے تھے، جس سے قدرے سکون ہو جاتا تھا مگر دورہ پھر شدت اختیار کر جاتا تھا۔ بدبودار لخلخے سنگھائے جا چکے تھے اور خوشبودار اشیاء استعمال کرائے جا چکے تھے۔ برومائیڈز اور دیگر متومات کا استعمال بھی کیا گیا تھا، مگر ان سب سے وقتی طور پر کمی آ جاتی تھی اور پھر ”مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی“ والا معاملہ ہو جاتا تھا۔ میں نے ان حالات کا جائزہ لینے کے ساتھ ہی گھر والوں سے دریافت کیا کہ لڑکی کی شادی ہو چکی ہے تو اس کا خاوند کہاں ہے؟ معلوم ہوا لڑکی دو سال سے بیوہ ہے اور بیوگی کے دوران میں ہی اسے یہ مرض ہوا ہے اور ساتھ ہی ساتھ مجھ سے کہا کہ اگر یہ واقعی مرض ہے تو اس قدر علاج معالجہ سے اس کو آرام کیوں نہیں ہوتا؟ اور اگر کوئی آسیب ہے تو ہمیں بتا دیجئے تا کہ کسی مشہور عامل کا انتظام کریں۔ میں نے انہیں یقین دلایا کہ یہ آسیب نہیں ہے، محض مرض ہے۔ انشاء اللہ بہت جلد آرام آ جائے گا آپ ایک دائی کو فوراً بلوا دیں۔ میں کمرے سے باہر آیا اور ان ڈاکٹر صاحبان سے جو مریضہ کا پہلے علاج کر چکے تھے، عرض کیا کہ مریضہ ہسٹریا میں مبتلا ہے۔ مگر یہ دورہ کسی علاج سے درست نہ ہوگا۔ دورے کو دور کرنے کی جملہ تدابیر تو آپ کر ہی چکے ہیں۔ میرے ذہن میں صرف ایک تدبیر آئی ہے۔ اگر اس پر عمل کیا گیا تو انشاء اللہ دورے ختم ہو جائیں گے۔

گھر والوں کو روح گلاب ایک تولہ، روح کیوڑہ ایک تولہ، زعفران ۳ ماشہ بازار سے منگوانے کو کہا، دوائیں منگوالی گئیں قابلہ بھی آ گئی۔ میں نے زعفران کو روح گلاب اور روح کیوڑہ میں کھرل کروا دیا۔ قابلہ کو ہدایت کی کہ سوائے مریضہ کے اور تمہارے کوئی بھی شخص کمرے میں نہ رہے اور اس مرکب کو اپنی انگلی سے لگا کر عنق الرحم میں اس وقت تک دغدغہ کرو کہ مریضہ منزل ہو جائے۔ قابلہ نے حسب ہدایت عمل کیا اور نتیجہ خاطر خواہ برآمد ہوا۔ اس کے دورے کمزور پڑ گئے اور صرف آدھے گھنٹے کے قلیل عرصے میں ختم ہو گئے۔ اس طریقہ علاج سے ڈاکٹر صاحبان سخت متعجب ہوئے۔ میں نے اس کے بعد مقومات قلب کا نسخہ تجویز کر کے مریضہ کو پلانے کی ہدایت کی اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی کہا کہ اگر پھر کبھی مریضہ کو دورہ پڑے تو اسی قابلہ کو بلوا لیا جائے۔ وہ میری ہدایات پر عمل کر کے اس کا دورہ دور کر دیا کرے گی اور اگر مریضہ کی جلد دوسری شادی کر دی جائے تو پھر اس کا مرض ہی دور ہو جائے گا۔ (حکیم ڈاکٹر غلام مرتضیٰ۔ لائل پور)

والدہ نے بارہ سنگھے کا سینگ کہیں سے منگوا کر دیا

یوں تو زندگی میں بہت سے حادثات ظاہر ہوتے ہیں، مگر بعض ایسے ہوتے ہیں، جنہیں نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ میری صحت تین سال پہلے گر چکی تھی۔ اب بھی مجھے تندرست نہیں کہا جا سکتا۔ میری حالت ایک کچے مکان کی سی ہے۔ جس پر لیپا پوچی کرتے رہتے ہیں اور گرنے سے بچائے رکھتے ہیں۔ کوئی آٹھ ماہ پہلے حسب معمول میں صبح اٹھی تو میری ناک بند تھی اور سر میں درد تھا۔ تھوڑی دیر بعد ناک سے پانی بہنا شروع ہوا اور کچھ کھانسی بھی ہونے لگی۔ اور دو تین دن میں اچھی خاصی کھانسی کی مریضہ بن گئی۔ جب ڈاکٹر کے پاس گئی تو اس نے کہا کہ کچھ نہیں اکثر موسم کی تبدیلی سے ایسا ہوتا ہے۔ دوا استعمال کرنے سے کھانسی جاتی رہی، مگر چند دن بعد پھر شروع ہوئی اور پھر دوا استعمال کی۔ کچھ روز کم رہی، اس کے بعد پھر وہی مرض عود کر آیا۔ آخر کار ناک اور حلق کے اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس رجوع کیا۔ انہوں نے ایک مرہم ناک میں لگانے کیلئے دیا۔ جس سے مہینہ ڈیڑھ مہینے تکلیف کم رہی، مگر اس کے بعد پھر زور شور سے اٹھی۔ سانس لینا دشوار تھا۔ سانس کے ساتھ ہی حلق میں چبھن محسوس ہوتی اور پیٹ میں اینٹھن۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا اور کھانسی مسلسل ۵، ۱۰ منٹ تک جاری رہتی۔ اس سے میری طبیعت خراب ہونے لگی۔ سر اور گلے میں درد بھی رہنے لگا۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

فٹنس اور یوگا

خواتین کی ورزشیں

پانچ بنیادی ورزشوں کا پروگرام

پیٹ کی ورزش:

پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ جائیں اور اپنے دونوں بازوؤں کو اپنے جسم سے متصل رکھیں اور دونوں گھٹنے اس طرح موڑیں کہ زمین سے گھٹنوں کا زاویہ تقریباً 45 درجے کا بن رہا ہو اور دونوں پیروں کے تلوے فرش پر مضبوطی سے جمے ہوں۔ اب آپ ٹھوڑی کو اپنے سینے سے مس کرتے ہوئے اپنے دھڑ کو اوپر کی طرف اٹھائیں، یہاں تک کہ آپ کا سر اور کندھے فرش سے اٹھ جائیں۔ اس دوران ہاتھوں یا بازوؤں کا سہارا نہ لیں بلکہ ان کی مدد سے صرف اپنا توازن برقرار رکھیں۔ دھڑ کو سیدھا کرتے ہوئے واپس پہلی پوزیشن کی طرح فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنی عمر، طاقت اور برداشت کے مطابق اس ورزش کو ۵ تا ۱۶ بار کریں۔

دھڑ اور کمر کی ورزش:

اپنے دونوں پیروں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر دائیں کروٹ اس طرح لیٹ جائیں کہ آپ کا سیدھا بازو پھیلا ہوا ہو اور اس پر آپ کا سر ٹکا ہوا ہو۔ الٹے ہاتھ کی ہتھیلی کو آپ اپنے سینے کے مقابل کر کے فرش پر اس طرح ٹکائیں کہ آپ کی کہنی اور بازو بالکل سیدھے رہیں۔ ورزش کے دوران اپنے جسم کو آگے پیچھے کی جانب بالکل حرکت نہ کرنے دیں۔ اب اپنے دونوں پیروں کو آہستہ آہستہ ایک ساتھ فرش سے تقریباً بارہ انچ اوپر اٹھائیں، اس حالت میں تقریباً چار سیکنڈ تک رہیں۔ دونوں پیروں کو بتدریج فرش پر ٹکاتے ہوئے واپس پوزیشن پر آجائیں۔ اب اسی ورزش کو دوسری جانب یعنی بائیں کروٹ لیٹے لیٹے کریں۔ اپنی عمر، طاقت اور برداشت کے مطابق اس ورزش کو 4 تا 12 بار کریں۔

رانوں، کولہوں، سرین اور نچلی کمر کی ورزش:

اپنے دونوں گھٹنوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو فرش پر اس طرح ٹکائیں کہ جسم کا سارا وزن ہتھیلیوں اور گھٹنوں پر پڑ رہا ہو اور آپ کا سر اوپر اٹھا ہوا ہو۔ اب اپنی بائیں ٹانگ پیچھے کی جانب اس طرح پھیلائیں کہ انگوٹھے کا رخ پیچھے کی جانب ہو اور ٹانگ بالکل سیدھی ہو۔ اب اپنی ٹانگ فرش سے اتنی اوپر اٹھائیں کہ ٹانگ کی سطح کولہے کی اونچائی کے برابر ہو جائے اور اس کے ساتھ ٹانگ فرش سے بھی متوازی ہو۔ ٹانگ کو تھامے ہوئے 4,3,2,1 سیکنڈ گنتی کریں۔ اور بتدریج ٹانگ کو نیچے لائیں، یہاں تک کہ پیر کا انگوٹھا فرش پر ٹک جائے۔ اب بائیں پیر کو دائیں پیر سے ملا لیں، اس طرح آپ واپس پہلی پوزیشن میں آجائیں گی۔ اس کے بعد آپ اس ورزش کو اسی طرح دوسری ٹانگ سے بھی کریں۔ اس ورزش کو آپ اپنی عمر، طاقت اور برداشت کے مطابق 3 سے 14 بار کریں۔

بازوؤں، کندھوں اور سینے کی ورزش:

اس ورزش کے لیے آپ کسی کھلے ہوئے دروازے کی چوکھٹ میں بالکل سیدھی اس طرح کھڑی ہوں کہ آپ کے دونوں پیر ملے ہوئے ہوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں چوکھٹ کے فریم پر کندھوں کے مقابل ٹکی ہوئی ہوں۔ اب اسی حالت میں آپ فریم کو جتنی زور سے دبا سکیں پوری طاقت سے 6 سیکنڈ تک دبائیں۔ اس دوران اپنی ٹھوڑی اور سرین کو اندر کی جانب دبائے رکھیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو چھوڑ کر ذرا ستائیں۔ خواہ آپ کسی عمر کی ہوں، دروازے کی چوکھٹ کو صرف تین بار دبائیں اور اس کا دورانیہ 6 سیکنڈ کا ہو (شکایت قلب یا گٹھیا والے یہ ورزش نہ کریں)

تنفسی ورزشیں:

ایک ہی جگہ کھڑے کھڑے اپنی طاقت اور برداشت کے مطابق 2 سے 4 منٹ جاگنگ کریں (کھڑے کھڑے چلیں) اس آخری ورزش کے بعد آپ اپنے ہاتھ، پیر اور جسم کی حرکات کو سست اور دھیما کرتے ہوئے اپنے ورزشی پروگرام کو ختم کر دیں۔

ورزش خواتین کے لیے عمر کے ہر حصے میں فائدہ بخش ہوتی ہے، لڑکپن، جوانی، تولیدی عمر اور بڑھاپے میں بھی وہ اس کے ذریعہ سے اپنی صحت کو مستحکم رکھ سکتی ہے۔ یہ بات تمام خواتین کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ورزش سے ان کی صحت پر کسی قسم کے خراب یا مضر اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ امریکن جنرل آف ابسٹیٹرک اینڈ گائنے کالوجی میں شائع ہونیوالی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق جو خواتین ورزش کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیتی ہیں انہیں اس سے مختصر کے علاوہ طویل (بقیہ صفحہ نمبر 23 پر دیکھیں)

ہمارے گھر میں کافی لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں ❁ اپنے سخت مزاج شوہر کے لیے ❁ سکول کے نام سے دل عجیب سے انداز سے دھڑکتا ہے

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

کثیف خیالات

(کامران.........کراچی)

سوال:۔ چار پانچ سالوں سے ذہنی طور پر منتشر رہتا ہوں۔ سونے کے لیے لیٹتا ہوں تو عجیب وغریب خیالات آنے لگتے ہیں۔ ان خیالات میں زیادہ تر کثیف اور معکوس خیالات ہوتے ہیں۔ میں اپنی زندگی میں کسی بے معانی اور غلط سرگرمیوں سے دور ہوں۔ اٹھنا بیٹھنا بھی اچھے لوگوں میں ہے۔ ماضی میں بھی بری سوسائٹی کا شکار نہیں ہوا، پھر بھی ذہن منفی راستے کی طرف سفر کرنے لگتا ہے، میں نے کئی طریقے آزمائے کہ ان خیالات کا سد باب ہو جائے، لیکن پوری طرح کامیاب نہیں ہوا۔

جواب:۔ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے سورۂ فاتحہ، سورۂ الفلق، سورۂ الناس ایک ایک بار پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے سے لیکر سینے تک پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ چلتے پھرتے اپنی توجہ کو بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھا کریں۔ اس عمل سے انشاء اللہ منفی و کثیف خیالات کا زور ٹوٹ جائے گا۔

کاروباری حالات

(عاصم.........لاہور)

سوال:۔ چند سال قبل ہمارے حالات بہت اچھے تھے، والد کا کام اچھا تھا، کاروباری حالات بھی ساتھ دے رہے تھے۔ بعدازاں حالات ایسے ہوگئے کہ ہماری مشکلات میں تیزی سے اضافہ ہونے لگا اور پریشان حالی بہت بڑھ گئی۔ اب حال یہ ہے کہ صورتحال برعکس ہوگئی ہے۔ کاروبار برائے نام رہ گیا ہے، بلکہ قرض بھی چڑھ گیا ہے۔ والد کوششیں کر رہے ہیں لیکن قابل ذکر کامیابی نصیب نہیں ہورہی ہے۔

جواب:۔ نماز عشاء کے بعد گیارہ بار درود شریف کے بعد سورۂ اخلاص پڑھیں اور دوسری آیت پر رک کر اسے تین بار دہرائیں۔ پھر بقیہ سورہ پوری کریں۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر دعا کی جائے۔ کاروبار میں محنت، امانت و دیانت اور اخلاق کے تقاضوں کو پوری طرح ملحوظ رکھیں۔ اپنی استطاعت اور بساط کے مطابق ضرورت مند افراد کی کچھ نہ کچھ مالی مدد پابندی سے کرتے رہا کریں۔

کامیابی

(فاطمہ.........پنڈی)

سوال:۔ میں بی ایس سی میں داخلے کی خواہش مند ہوں۔ میرا ایک قیمتی سال ضائع ہو چکا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ اب مجھے میری مطلوبہ جگہ داخلہ مل جائے۔ پرانے طلباء کے لئے صرف گنی چنی نشستیں ہوتی ہیں۔

جواب:۔ آپ نماز فجر کے بعد ایک بار سورۂ یسین اور نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ یہ بھی یقین رکھیں کہ جو کچھ ہوگا وہ آپ کے لئے بہتر ہوگا۔ اللہ پر یقین کے ساتھ پوری کوشش و محنت سے کام لیں۔ اللہ تعالیٰ کسی نہ کسی صورت آپ کے لیے بہتری اور ترقی کے اسباب پیدا فرمائیں گے۔ انشاء اللہ۔

سسرال

(حنا.........ساہیوال)

سوال:۔ میری شادی پسند سے ہوئی ہے شادی کے بعد ایک سال تک حالات اچھے رہے۔ شوہر تو اب بھی اچھے ہیں۔ لیکن سسرال والوں نے پریشان کیا ہوا ہے۔ شوہر دوسرے شہر میں رہتے ہیں اور میں اپنی سسرال میں رہتی ہوں۔ شوہر سے کہتی ہوں تو وہ کہتے ہیں کہ جو جیسا کرے گا ویسا ہی بھرے گا۔ اپنے گھر والوں کی باتوں میں آکر بعض باتوں پر اظہار ناراضگی بھی کرتے ہیں۔ مجھ سے پوچھتے بھی نہیں کہ میں وضاحت کردوں۔ میرا وجود سسرال میں نوکروں جیسا ہے کہ چپ چاپ ان کی مرضی کے مطابق کام کرتی رہوں تو ٹھیک ہے ورنہ جینا دوبھر کر دیتے ہیں۔ ذہنی دباؤ میں رہنے کی وجہ سے میری طبیعت گری رہتی ہے۔ غصہ میں آکر بعض اقدامات کو سوچتی ہوں، لیکن اپنے گھر والوں کا خیال کر کے قدم رک جاتے ہیں۔ شوہر کے رویے میں بھی پہلے جیسی توجہ شامل نہیں رہی، فون پر بھی واجبی سے بات کرتے ہیں، مجھے میکے جانے کی اجازت نہیں ہے۔

جواب:۔ آپ کی کئی باتیں بلاشبہ درست ہیں، لیکن زندگی کے بعض معاملات کو وسیع تر فائدے کے لیے برداشت کرنا یا اس پر توجہ نہ دینا بہتر ہوتا ہے۔ آپ گھریلو مسائل کو شوہر کے سامنے اس طرح نہ پیش کریں کہ وہ آپ کو اپنے گھر والوں کا حریف تصور کریں یا پھر پریشان ہو کر گھر کے حالات سے لاتعلق ہونے میں عافیت سمجھیں۔ علاوہ ازیں کوئی جذباتی قدم نہ اٹھائیں کہ اس سے آپ کو مزید نقصان پہنچے گا۔ اس بات کو ذہن نشین رکھیں اور ساتھ ہی یہ عمل کریں کہ نصف رات کے بعد اندھیرے میں بیٹھ کر پوری بسم اللہ شریف پانچ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ یہ عمل نوے دن تک کیا جائے۔

باپ بیٹا

(صدف..........لاہور)

سوال:۔ میرے والد کی اپنی دکان اور مکان ہے، والد تمام دن دوستوں میں یا دھرادھر وقت گزارتے ہیں، دکان پر بیٹھ کر کاروبار کی نگرانی نہیں کرتے۔ دکان ملازموں کے حوالے کر دی ہے وہ جس طرح چاہتے ہیں دکان چلاتے ہیں۔ برکت ختم ہوگئی ہے۔ دو چار دن کام صحیح ہوتا ہے اور پھر رک جاتا ہے۔ بھائی کا حال بھی عجیب ہے۔ اس کا بھی کام میں جی نہیں لگتا۔ ایک کام شروع کرتا ہے اور پھر اچانک اسے ادھورا چھوڑ کر دوسرا کام شروع کر دیتا ہے۔ دل لگا کر کوئی کام نہیں کرتا۔ بھائی اور والد میں بھی ذہنی ہم آہنگی نہیں ہے۔ بھائی غصہ کا تیز ہے۔ معمولی باتوں کو مسئلہ بنا لیتا ہے۔ والد اپنی بات دوسروں کے ذریعے بھائی کو کہلوا دیتے ہیں اور خود براہ راست بھائی سے بات نہیں کرتے۔ نہ ہی اپنے ساتھ کام میں لگاتے ہیں۔

جواب:۔ نماز فجر، نماز مغرب کے بعد سورۂ کوثر، سورۂ قریش اور سورۂ فاتحہ اور آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں کہ وہ آپ کے حالات میں برکت و بہتری کے اسباب جلد پیدا فرما دیں، گھر کے افراد مل کر بھائی اور والد کو سمجھائیں اور ان کے اندر اشتراک عمل پیدا کرنے کی ظاہری کوشش کریں۔ اللہ تعالیٰ کی مدد بھی شامل حال ہوگی۔

حالات

(مسز رمضان..........سرگودھا)

سوال: میں پانچ برسوں سے سسرال میں رہ رہی ہوں، حالات کچھ ایسے ہوئے کہ شوہر ساتھ نہ لے جا سکے۔ دو ماہ بعد گھر آئے ہیں اب ساتھ لے جانا چاہتے ہیں تو حالات ساتھ نہیں دے رہے۔ گھر بھی نہیں مل رہا ہے۔ مسلسل اس طرح کے حالات کی وجہ سے نیند بھی نہیں آتی۔ پوری رات کروٹ بدلتی رہتی ہوں۔ ذہن پر بے چینی سوار رہتی ہے۔

جواب: نماز فجر کے بعد تین بار اور نماز عشاء کے بعد سات بار آیت الکرسی اول آخر تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیا کریں۔ کم از کم چار ماہ تک اس وظیفے پر کاربند رہیں اور جو دن مجبوراً ترک ہو جائے وہ آخر میں پورے کر لیں۔ اللہ پر یقین و توکل سے کام لیں، انشاء اللہ جلد حالات میں تبدیلی ظاہر ہوگی۔

حافظہ

(وسیم خورشید بگٹی..........کوئٹہ)

سوال:۔ ذہن بہت کمزور ہے، معمولی باتیں بھول جاتا ہوں، کالج کا طالب علم ہوں، آٹھویں جماعت تک ذہین اور لائق طالب علم شمار ہوتا تھا، لیکن یادداشت کی کمزوری کی وجہ سے اب صورتحال بدل گئی ہے۔ ذہن اس قدر کمزور ہو چکا ہے۔ کہ جتنا بھی یاد کر لوں کوئی بات ذہن میں نہیں ٹھہرتی۔ میں پڑھنا چاہتا ہوں، لیکن یہ کمزوری آڑے آ رہی ہے اور ناکامی کا باعث بن رہی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ تصور کریں کہ آپ ایک شیشے کے کمرے میں موجود ہیں جو گول ہے۔ اس تصور کے ساتھ ہی دل میں تین بار سورۂ اخلاص پڑھیں۔ علاوہ ازیں نماز فجر کے بعد سورج نکلنے سے قبل نمودار ہونے والی روشنی کو دس منٹ تک دیکھتے ہوئے درمیان میں تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ لیا کریں۔ یہ عمل صرف چالیس دن کیا جائے۔ تصور والا عمل کم از کم نوے دن تک ضرور کیا جائے انشاء اللہ حافظے اور ذہنی قوت میں اضافہ ہوگا۔

تباہی کا راستہ

(بلال اعظم..........فیصل آباد)

سوال:۔ میں نے عقل و شعور رکھنے کے باوجود خود کو تباہی کے راستے پر ڈال دیا ہے۔ میں ایک انتہائی برا لڑکا ہوں، ایک طالب علم ہوں اور والدین کا نافرمان اور بے ادب ہوں۔ حالاں کہ والدین نے مجھے ہر قسم کی آسائشیں فراہم کی ہوئی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا سب کچھ ہے، لیکن ناشکرا ہوں، ذہن کی حالت یہ ہوگئی ہے کہ پوری طرح کام نہیں کرتا۔ چہرے سے نقاہت ٹپکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے معافی مانگتا ہوں لیکن ہر بار عزم قائم نہیں رہتا۔ غصہ بہت آتا ہے اور غلط بیانی سے کام لیتا ہوں۔ والدین اور بہن بھائیوں سے لڑنے لگتا ہوں، سوچتا ہوں کہ مر گیا تو کیا ہوگا۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کروں۔ فیصلہ کرنے کی صلاحیت میرے اندر نہیں ہے۔ ایک خوف ذہن کے اندر موجود رہتا ہے۔ مایوسی غالب رہنے لگی ہے۔ ناامید ہوتا جا رہا ہوں۔

جواب:۔ نہ آپ تباہی کے اس درجے پر پہنچے ہیں کہ مایوسی طاری کر لی جائے اور نہ آپ اتنے برے ہیں جتنا آپ نے تحریر کیا ہے۔ مایوسی، غصہ، ناامیدی، شیطان کا ہتھیار ہے اور انہی کیفیات سے دوسری کمزوریاں جنم لیتی ہیں۔ سب سے پہلے آپ مایوسی کو دور ہٹاتے ہوئے یہ یقین کر لیں کہ اللہ تعالیٰ آپ سے ناراض نہیں ہیں۔ اور جلد آپ ان مشکلات سے نکل آئیں گے۔ نماز کی پابندی کریں اور روزانہ نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ تک چلتے پھرتے دل ہی دل میں اسم ذات اللہ اللہ کا ذکر کیا کریں۔ کسی بھی مناسب وقت قرآن پاک کی تلاوت کر کے اس کا ترجمہ بغور پڑھا کریں۔ شام کو کوئی جسمانی کھیل حسب حالات ضرور کھیلا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے سورۂ اخلاص پڑھ کر آنکھیں بند کر کے یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں۔ دس منٹ کے تصور کے بعد سو جایا کریں۔

حوروں کا حق مہر اور ہر اٹھے قدم کا نقد حساب

مسجد صاف کرنے سے جنت میں محل ملے گا

مسجد سے کوڑا کرکٹ صاف کرنے کا ثواب، مسجد کی صفائی سے جنت ملے گی:۔

(حدیث ابن عباسؓ) ایک عورت مسجد نبوی سے کوڑا کرکٹ چنا کرتی تھی جب وہ فوت ہوئی تو آنحضرت ﷺ کو اس کے دفن کی اطلاع نہ کی گئی تو آپ نے ارشاد فرمایا جب تمہارا کوئی شخص فوت ہو جائے تو تم مجھے بتایا کرو اور آپ ﷺ نے اس عورت پر نماز جنازہ پڑھی اور فرمایا میں نے اس عورت کو مسجد سے کوڑا کرکٹ اٹھانے کی وجہ سے جنت میں دیکھا ہے۔(طبرانی)

(حدیث) ایک عورت مدینہ شریف میں مسجد (نبوی) کی صفائی کیا کرتی تھی جب وہ فوت ہوئی تو اس کا آنحضور ﷺ کو نہ بتایا گیا تو آپ ﷺ اس کی قبر کے پاس سے گزرے اور پوچھا یہ کس کی قبر ہے؟ تو حضرات صحابہؓ نے عرض کیا ام محجن کی۔ آپ نے پوچھا وہ عورت جو مسجد سے کوڑا کرکٹ اٹھاتی تھی؟ حضرات صحابہؓ نے عرض کیا جی ہاں۔ تو آپ ﷺ نے صحابہؓ کو صف میں کھڑا کیا اور اس کی نماز جنازہ پڑھائی (اس قبر والی کو مخاطب کر کے) فرمایا تو نے کونسا عمل افضل پایا؟ تو صحابہ کرامؓ نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ کیا یہ (مرنے کے بعد) سن رہی ہے؟ آپ نے ارشاد فرمایا تم اس سے زیادہ نہیں سنتے (یعنی یہ تم سے زیادہ میری بات کو سن رہی ہے) پھر آپ ﷺ نے بتایا کہ اس عورت نے جواب دیا ہے ''مسجد کا کوڑا کرکٹ'' (میں نے افضل عمل پایا ہے)۔(ابوالشیخ ابن حبان)

مسجد صاف کرنے سے جنت کا محل ملے گا:

(حدیث ابوسعید خدریؓ) آنحضرت ﷺ ارشاد فرماتے ہیں:۔ جس شخص نے مسجد سے کوڑا کرکٹ باہر کیا اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت میں گھر بنائیں گے۔

☆مسجد کی صفائی جنت کی حور کا حق مہر ہے

(حضرت ابو قرصافہؓ) جناب رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مساجد تعمیر کرو اور ان سے کوڑا کرکٹ باہر نکالا کرو، پس جو شخص خالص اللہ کی رضا کیلئے مسجد بنوائے گا اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت میں محل بنائیں گے۔ ایک شخص نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ اور وہ مسجدیں جو راستوں پر بنی ہوتی ہیں۔(جن کا کوئی صفائی کرنے والا نہیں ہوتا؟) آپ نے فرمایا ہاں ان سے کوڑا کرکٹ صاف کرنا حورین کا حق مہر ہے۔(طبرانی)

مساجد کی طرف نماز کیلئے چل کر جانے کا ثواب:۔

اللہ تعالیٰ ارشاف فرماتے ہیں:۔(جب اذان ہو تو) اللہ کے ذکر (نماز) کی طرف دوڑو اور خرید و فروخت (کو نماز کے وقت تک کیلئے) چھوڑ دو یہ تمہارے لئے بہتر ہے اگر تمہیں علم ہے

مسجد کی طرف زیادہ قدم چلنے کا زیادہ ثواب

(حدیث ابو ہریرہؓ) جناب رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:۔ جس نے وضو کیا اور وضو بھی اچھے طریقہ سے کیا پھر وہ نماز ہی کے ارادہ سے چلا تو وہ نماز ہی میں (شمار) ہوگا جب تک اس کا نماز کا ارادہ رہے گا اور اس کے دو قدموں میں سے ایک کی جگہ نیکی لکھی جائے گی اور دوسرے قدم کے بدلہ میں گناہ مٹایا جائے گا۔ لیکن جب تم میں سے کوئی شخص اقامت (تکبیر) سن لے تو پھر جلدی نہ کرے بلاشبہ تم میں سے اجر و ثواب کے اعتبار سے بڑے درجہ میں وہ ہے جس کا گھر تم میں سے زیادہ دور ہو۔ حاضرین نے پوچھا اے ابو ہریرہؓ! یہ کیوں؟ فرمایا اس کے زیادہ قدموں کی وجہ سے (مسجد کی طرف آنے جانے کے لحاظ سے) (مالک، بخاری، مسلم)

معذوری کے باوجود اپنی مدد آپ کا فن سیکھیں

مولانا وحید الدین خاں

معذوری کے باوجود

میں نے ۱۹۸۲ء میں اپنا پاؤں کھو دیا تھا۔ اور اسی وقت سے میں دنیا کے گرد سمندری سفر کرتا رہا ہوں۔ یہ بات ٹرسٹن جونز نے تھائی لینڈ کے معذور بچوں کے ایک گروپ سے بینکاک میں کہی۔ وہ ایک ملاح اور مصنف اور مہم جو ہیں۔ ان کا پیغام بہت واضح تھا۔ آپ یہ انتظار نہ کریں کہ دوسرے لوگ آپ کی مدد کریں۔ آپ کو اپنی مدد آپ کرنے کا فن سیکھنا چاہیے اور خود اپنے طریقے پر کام کرنا چاہیے۔ باریش کیپٹن نے کہا۔ ۵۳ سالہ جونز ۱۹۵۲ء سے اپنے طریقہ پر غیر معمولی کام کرتے رہے ہیں جب کہ وہ برطانیہ کے شاہی بحریہ سے یہ کہہ کر الگ کر دیئے گئے تھے کہ وہ جسمانی طور پر سمندر کیلئے غیر موزوں ہیں۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران فوجی ڈیوٹی کرتے ہوئے ان کے ایک پاؤں کو زخم لگا تھا۔ یہ حادثہ بالآخر انہیں معذور قرار دینے تک پہنچا اور ۱۹۸۲ء میں ان کا بایاں پاؤں گھٹنے کے اوپر سے کاٹ دیا گیا۔ ۱۹۵۳ء سے مسٹر جونز دنیا کے سامنے یہ ثابت کرتے رہے کہ وہ کچھ اور ہو سکتے ہیں مگر وہ جسمانی طور پر سمندر کیلئے غیر موزوں ہرگز نہیں۔ پچھلے ۳۴ سالوں میں انہوں نے ۶ لاکھ ۴۰ ہزار کیلومیٹر کا بحری سفر کیا ہے۔ انہوں نے بیس بار اٹلانٹک سمندر کو پار کیا ہے اور کرہ ارض کے گرد تین بحری سفر مکمل کیے ہیں۔

کامیابی کا راز

ڈاکٹر سی وی رمن (۱۸۸۸ء۔ ۱۹۷۰ء) ہندوستان کے مشہور ترین سائنسدان ہیں۔ ۲۸ فروری ۱۹۲۸ء کو انہیں فزکس کا نوبل انعام ملا۔ اس کے بعد وہ عالمی شہرت کے مالک ہو گئے۔ ان کی سائنسی دریافت رمن ایفکٹ (Raman Effect) آج سائنس کے مسلمات میں شمار ہوتی ہے۔ رمن ایک معمولی گھرانے میں پیدا ہوئے۔ ان کے والد دس روپیہ ماہوار پر اسکول ٹیچر تھے۔ انہوں نے انتہائی مشکل حالات میں اپنی غیر معمولی محنت کے ذریعہ علم کی دنیا میں اپنا موجودہ مقام حاصل کیا۔ انہوں نے اپنی کامیابی کے سفر کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے۔ شکست، مایوسی، محنت اور ہر قسم کے دکھ کی ایک لمبی تاریخ A long history of frustration, disappointment,

(بقیہ: **کامیابی کا راز**

struggle, struggle and every kind of tribulation. یہ تصور کہ سائنسی دریافت اتفاق کے ذریعہ حاصل کی جا سکتی ہے، اس حقیقت کی بنا پر خارج از بحث ہے کہ اتفاق، اگر واقعہ پیش آئے، تو وہ بھی ایک صحیح آدمی کے سوا کسی اور کے ساتھ پیش نہیں آتا۔ ڈاکٹر رمن نے اپنی زندگی کی آخری دریافت کا خلاصہ ان الفاظ میں بیان کیا ہے۔ The right man, right thinking, right instrument, and right results. صحیح آدمی، صحیح فکر، صحیح آلات، اور پھر صحیح نتیجہ۔ (ہندوستان ٹائمز، ۱۷ جنوری ۱۹۸۷ء)

ہوسکتا ہے کہ کوئی ملکیت ابتدا میں یک لخت حاصل ہو جائے، مگر اس کا انجام نامبارک ہو۔

آڑو معالج ہے اکیس بیماریوں کا

(حکیم ڈاکٹر محمد رشید)

آڑو کو عربی میں خوخ، فارسی میں شفتالو، سندھی میں شفتالو اور انگریزی میں Peach کہتے ہیں۔ اس کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ ایک چپٹا اور دوسرا لمبا گول مخروطی شکل کا۔ اس کا رنگ سبز قدرے سرخی مائل ہوتا ہے جب کہ اس کا ذائقہ شیریں اور مزاج سرد اور تر دوسرے درجے میں ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک سات دانہ تک ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

(۱) آڑو کے اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن اے اور سی، کیلشیم، فولاد اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ (۲) مقوی معدہ وجگر ہے۔ (۳) خون کے جوش کو کم کرتا ہے۔ (۴) پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ (۵) ذیابیطس خونی میں بے حد مفید ہے۔ (۶) آڑو صفراوی بخار میں مفید ہے۔ (۷) اس کی گٹھلی کا روغن بواسیر، کان کے درد اور بہرے پن میں بے حد مفید ہے۔ کان درد کی صورت صرف دو قطرے مذکورہ روغن کے کافی ہیں۔ (۸) پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کیلئے اس کے پتوں کو رگڑ کر چھان کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (۹) بچوں کے چونوں کو ختم کرنے کیلئے ان کے مقعد پر مذکورہ روغن لگانے سے فوری آرام ہوتا ہے (۱۰) آڑو کے استعمال سے گرمی کا بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔ (۱۱) آڑو ہرنیا کے ابتدائی امراض میں بے حد مفید ہے۔ دو تولہ آڑو کے پتے پانی میں جوش دے کر دو تولہ شہد ملا کر دن میں تین بار پینے سے ہرنیا وہیں رک جاتا ہے اور پھر زندگی میں کبھی یہ بیماری اعادہ نہیں کرتی۔ (۱۲) منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ (۱۳) آڑو مصفی خون، مقوی معدہ، مقوی جگر اور مقوی طحال ہوتا ہے۔ (۱۴) آڑو کے گودے کی چٹنی بھی بنائی جاتی ہے جو کہ بے حد لذیذ ہوتی ہے۔ (۱۵) آڑو کے پھول خشک کر کے سفوف بنا کر دو ماشہ گرم پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کرنے سے بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔ (۱۶) آڑو گرم اور بلغمی مزاج والوں کے لئے بالخصوص مفید ہے۔ (۱۷) آڑو کے پتے تین تولہ اور پانی ڈھائی تولہ رگڑ کر پلانے سے اس شخص کو جسے سانپ چاند کے چاند یا پھر پورے سال بعد کاٹتا ہو وہ کبھی نزدیک نہیں آئے گا۔ (۱۸) آڑو کے پھول خشک کر کے ایک ماشہ سفوف حاملہ کو کھلانے سے حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ (۱۹) دماغ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ (۲۰) آڑو کے اڑھائی پتے اور ایک کالی مرچ کو رگڑ کر پینے سے پرانے سے پرانا بخار بھی دور ہو جاتا ہے۔ (۲۱) آڑو کا رس دانتوں پر ملنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ اس میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھل ہمیشہ پکا ہوا اور تازہ کھانا چاہیے۔ سرد مزاج والوں کیلئے یہ نقصان دہ ہے۔ اس سے فالج، لقوہ، رعشہ، اور اعصابی کمزوری کا احتمال ہوتا ہے لہٰذا سرد مزاج والے اسے نہ استعمال کریں۔

آڑو خود بھی کھائیں اور دوسروں کو بھی کھانے کی ترغیب دیں۔

کلونجی کے کرشمات

کلونجی موت کے سوا ہر مرض میں شفا ہے۔ (الحدیث) اس کتاب کا تعارف ضروری نہیں کیونکہ لفظ کلونجی خود ایک تعارف ہے۔ کتاب کا مختصر تعارف یہ ہے۔ کلونجی مختصر لیکن ایسی بیماریوں سے چھٹکارے کا ذریعہ جہاں بڑی بڑی ادویات استعمال کر کے لوگ تھک گئے ہیں ☆ لاعلاج مرگی کلونجی کا ایک مختصر چٹکلہ ☆ قارئین جہاں ہر شخص اپنے سینے کے راز چھپاتا ہو اور کوئی لفظ دوسرے کو بتانے کو تیار نہ ہو ایسے دور میں یہ کتاب جس کا ورق ورق رازوں کا صندوق ہو تو اگر پھر بھی قدر دانی نہ کریں تو پھر اپنا ہی قصور ہے مثلاً شوگر کا ایک نسخہ تو چھولے بیچنے والے سے ملا اور لاگت چند روپے اور رزلٹ نہایت حیرت انگیز کیا آپ وہ نسخہ آزما کر صحت چاہتے ہیں؟ ☆ دل کے لاعلاج مریض آپریشن نہ کرائیں صرف پان کے پتے اور کلونجی سے فوری اور شافی علاج کر سکتے ہیں ☆ بالوں کا گرنا گنج اور خشکی ایک بالکل سستا نسخہ جو آپ کے دکھوں کا مرہم بن سکتا ہے ☆ قارئین دس عنوانات آپ کو کلونجی کے کمالات کا قائل کر کے رہیں گے۔ جس میں آپ کا خرچہ چند روپے اور رزلٹ لاکھوں کی ادویات کو پیچھے چھوڑ جائے اور وہ دس عنوانات جو اس وقت معاشرے کو لپیٹ کر مردہ کر چکے ہیں جس پر خرچ کر کے گھر خالی ہو گئے ہیں پھر مزے کی بات یہ ہے کہ ان کو مسلسل تجربات کے بعد لکھا گیا ہے۔ حتیٰ کہ جس نے آزمایا دعائیں دیں گے۔

اس کے علاوہ اور اتنا کچھ اس کتاب میں ہے کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔

اسی سالہ آزمودہ بہترین ٹانک

ہر ماہ ایک پرانے آزمودہ کار معالج کے سینے کے راز آپ کے لیے

عالی جناب معلّی القاب حکیم دلبر حسن خاں صاحب
(مصنف لب المجربات)

سب سے پہلے ہم اپنے محترم دوست حکیم دلبر حسین خاں صاحب بھٹی کے مجربات میں سے تبرکاً چند نسخہ جات پیش کرتے ہیں۔ یہ واضع رہے کہ ان نسخہ جات کو خاص اس نمبر کے لیے نہیں منگوایا گیا بلکہ یہ وہ نسخے ہیں جن کی تصدیق بار ہا بار طبی مؤقر جرائد میں ہوتی رہی ہے اور ہمیں ذاتی طور پر معلوم ہے کہ یہ نسخے ہمیشہ سے آپ کے معمول مطب ہیں۔ صاحب ممدوح کی تعریف میں کچھ لکھنا محض تحصیل حاصل معلوم ہوتا ہے۔ برصغیر کے اطباء آپ کی گرامی شخصیت سے بخوبی واقف ہیں۔

معجون خشخاش

ھوالشافی: کوکنار سفید بڑے قد کے سو عدد، برگ بانسہ سفید پھول کو کنار کے ہم وزن۔ ہر دو کو آٹھ گھنٹے پانی میں بھگو دیں۔ چوبیس گھنٹہ کے بعد جوش دیں جب چوتھا حصہ پانی رہے خوب مل کر چھان لیں اور اس پانی کے ہم وزن مصری ڈال کر قوام کر لیں جب گاڑھا ہو جائے نیچے اتار کر گوند کیکر، گوند کتیرا، ملٹھی مقشر ہر ایک ڈیڑھ تولہ، مصطگی مرکی، ہر ایک گیارہ ماشہ، افیون عمدہ، زعفران اصلی ہر ایک ساڑھے چار ماشہ کوٹ چھان کر ملا دیں۔

خوراک: دو ماشہ سے تین ماشہ صبح وشام دیں۔

فوائد: نزلہ قدیم ہو یا جدید، کھانسی خشک ہو یا تر، نئی ہو یا پرانی، جریان، کثرت سیلان، حیض اور رطوبت زنان کے لیے بے نظیر ہے۔ نفث المدہ (منہ سے پیپ آنا) نفث الدم (منہ سے خون آنا) جراحت ہائے سینہ دشش، سِل کہنہ، سرفہ ہر قسم، اسہال سفراوی و دموی، اسہال کہنہ، صحیح امعاء قروح امعاء کے لیے مفید ہے۔ تپ دق اور سل کے پہلے دوسرے درجہ کے لیے بھی سیف قاطع ہے۔ جس کی طبی رسائل میں بہت دفعہ تصدیق ہو چکی ہے۔

جو ایک بیوقوف کے ہاتھ پیغام بھیجتا ہے، اپنے پاؤں آپ کاٹتا ہے۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآن طاقت کا کمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کررہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

ناجائز عورت سے خودبخود نفرت

اگر کسی عورت کے خاوند نے کسی عورت سے ناجائز تعلق کر رکھا ہو ایک ہزار ایک دفعہ اس آیت کا گیارہ روز تک پڑھنا، پھر ہر روز پانی یا کھانے کی چیز پر دم کرکے خاوند کو کھلانا بہت مفید ہے انشاء اللہ اُس ناجائز عورت سے خودبخود نفرت ہوکر جدائی ہوگی۔ آیت یہ ہے۔ **قُلْ لَّا یَسْتَوِی الْخَبِیْثُ وَ الطَّیِّبُ وَلَوْ اَعْجَبَکَ کَثْرَۃُ الْخَبِیْثِ ج فَاتَّقُوا اللّٰہَ یٰٓاُولِی الْاَلْبَابِ لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُوْنَ O** (سورۃ المائدۃ آیت نمبر 100)

بے محنت حلال روزی ملنے کے لیے

رزق کی فراخی، تجارت کی ترقی، بے محنت حلال روزی ملنے کے لیے اس آیت کا گیارہ سو مرتبہ ہر روز پڑھنا دستِ غیب کا حکم رکھتا ہے بشرطیکہ عامل پاک صاف ہو۔ آیت شریف یہ ہے۔ **اَللّٰھُمَّ رَبَّنَآ اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَآئِدَۃً مِّنَ السَّمَآءِ تَکُوْنُ لَنَا عِیْدًا لِّاَوَّلِنَا وَ اٰخِرِنَا وَ اٰیَۃً مِّنْکَ ج وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ O** (سورۃ المائدۃ آیت نمبر 114)

رمضان المبارک کے آخری عشرہ میں اعتکاف کرنا پھر سوا لاکھ مرتبہ اس آیت کا پڑھنا ہمیشہ ہمیشہ عمر بھر کی روزی کی تنگی سے محفوظ رہنا بزرگوں کا مجرب عمل ہے۔

جس بیمار کو مرض کا دورہ ہوتا ہو

جس بیمار کو مرض کا دورہ ہوتا ہو۔ اس کی صحت کے لیے اس آیت شریف کا کورے برتن پر لکھ کر پانی سے دھو کر پلانا اور لکھ کر تعویز بنا کر گلے میں ڈالنا نہایت مجرب ہے۔ آیت یہ ہے۔ **قُلْ لِّمَنْ مَّا فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ط قُلْ لِّلّٰہِ ط کَتَبَ عَلٰی نَفْسِہِ الرَّحْمَۃَ ط وَلَہٗ مَا سَکَنَ فِی الَّیْلِ وَالنَّھَارِ ط وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ O** (سورۃ انعام آیت نمبر 12) یہ آیت شریف دن میں تین مرتبہ پلائی جائے انشاء اللہ دورہ بند ہوجائے گا۔

مکان میں وبا ہرگز داخل نہ ہوگی

اگر کسی شہر میں طاعون یا ہیضہ یا وبائی بخار یا کسی اور عالمگیر وبا کی شہرت ہو اس آیت کا مکان کے دروازہ پر اور مکان کے اندر کی دیوار پر لکھ کر لگانا نہایت مفید ہے انشاء اللہ اس مکان میں وبا ہرگز داخل نہ ہوگی۔ آیت شریف یہ ہے۔ **مَنْ یُّصْرَفْ عَنْہُ یَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمَہٗ ط وَ ذٰلِکَ الْفَوْزُ الْمُبِیْنُ O وَاِنْ یَّمْسَسْکَ اللّٰہُ بِضُرٍّ فَلَا کَاشِفَ لَہٗٓ اِلَّا ھُوَ ط وَاِنْ یَّمْسَسْکَ بِخَیْرٍ فَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ O** (سورۃ انعام آیت نمبر 17-16)

ننگے سر کھڑے ہوکر داہنا ہاتھ سینہ پر رکھ کر

اگر کسی شخص پر کوئی ظالم زبردستی کرتا ہو۔ بے جا ستاتا ہو اور مظلوم شخص اس ظالم کو مغلوب کرنا چاہے اکیس سو مرتبہ روشنی موقوف کرکے ننگے سر کھڑے ہوکر داہنا ہاتھ سینہ پر رکھ کر اس آیت کو سات دن تک برابر پڑھنا بالیقین دشمن کو زیر و مغلوب کرتا ہے۔ آیت کریمہ یہ ہے۔ **وَھُوَ الْقَاھِرُ فَوْقَ عِبَادِہٖ ط وَھُوَ الْحَکِیْمُ الْخَبِیْرُ O** (سورۃ انعام آیت نمبر 18)

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

جاؤ، آج تم سب آزاد ہو

رمضان ۸ ہجری میں مکہ فتح ہوا۔ رسول اللہ ﷺ اس شہر میں جہاں کافروں نے آپ ﷺ اور آپ ﷺ کے صحابہؓ کو طرح طرح سے ستا کر ہجرت کرجانے پر مجبور کردیا تھا، اس شان سے داخل ہوئے کہ دس ہزار جان نثاروں کا لشکر آپ کے ساتھ تھا۔ آپ ﷺ نے اعلان کردیا تھا کہ جو شخص کعبے میں پناہ لے گا اسے کچھ نہیں کہا جائے گا، جو اپنے گھر کے دروازے بند کرکے بیٹھ جائے گا وہ بھی محفوظ رہے گا اور جو ابوسفیان کے گھر میں پناہ لے گا، وہ بھی محفوظ ہوگا۔ یہ ابوسفیان وہی تھے جو اسلام کے سخت دشمن تھے، جنہوں نے مدینے پر بار بار حملہ کیا، عربوں کو مسلمانوں کے خلاف بھڑکایا اور خود رسول اللہ ﷺ کو قتل کرنے کی سازش کی۔ مگر اب وہ کچھ دیر پہلے ایمان لے آئے تھے اور اللہ کے رسول ﷺ نے ان کی ساری پچھلی باتیں بھلا دی تھیں اور ان کو عزت دی تھی کہ ان کے گھر کو کافروں کے لیے پناہ بنا دیا تھا۔ حضور ﷺ مکے میں داخل ہوکر سیدھے کعبہ شریف پہنچے۔ وہاں جو بت رکھے تھے ان کو گرایا، پھر خانہ کعبہ میں داخل ہوئے، وہاں دیواروں پر جو تصویریں تھیں انھیں مٹوایا، جو بت رکھے تھے ان کو نکلوایا۔ اس کے بعد حضور ﷺ نے لوگوں سے خطاب کیا۔ خطبے کے بعد آپ ﷺ نے مجمع کی طرف دیکھا۔ بڑے بڑے کافر موجود تھے۔ ان میں وہ بھی تھے جنہوں نے حضور ﷺ کی مخالفت میں دن رات ایک کردیے تھے، اسلام کو مٹانے میں کوئی کسر نہ رکھی تھی، مسلمانوں کو ایذائیں پہنچائی تھیں، طرح طرح کے ظلم کیے تھے، آپ ﷺ کی راہ میں کانٹے بچھائے تھے، آپ ﷺ کے بارے میں ناگوار باتیں کہی تھیں، ان میں وہ بھی تھے جنہوں نے آپ ﷺ کے صحابہؓ کو قتل کیا تھا۔

(بقیہ صفحہ نمبر 14 پر)

کیا مصالحہ پیسنا خواتین کے وقار کے منافی ہے؟

عورتوں کے گھریلو کام کاج کا یہ نظام فطرت نے رکھا ہی اس لیے تھا کہ گھریلو طور پر وہ چوبیس گھنٹے محنت و مشقت میں مصروف رہیں اور ان کا دوران خون بہتر انداز سے جاری رہے۔ عام طور پر خواتین کو باہر کی دنیا سے اس طرح مطلب نہیں ہوتا جس طرح مردوں کا ہوتا ہے، اس لیے ان کے لیے چھوٹی موٹی بھاگ دوڑ ضروری تھی۔ اب یہ نظام الٹ گیا ہے۔ کہنا یہ چاہیے کہ تیزی سے الٹا جا رہا ہے۔ اس کے نتیجے میں غذا میں شامل ہونے والی چربی اور شوگر، خون میں تحلیل نہیں ہو رہی اور خواتین کو شوگر اور بلڈ پریشر کے مسائل در پیش ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب جسمانی مشقت نہیں ہوگی تو غذا کے یہ اجزا بھی کم سے کم تحلیل ہوں گے۔ سادہ سا اصول ہے کہ ہم اپنے جس عضو سے کم کام لیں گے، اس کے اندر اتنی ہی طاقت کم ہوگی۔ ہمارا بایاں ہاتھ اسی لیے بے جان سا ہوتا ہے کہ ہم اس کا استعمال کم کرتے ہیں، لیکن وہ افراد جو دائیں ہاتھ کی جگہ اپنے بائیں ہاتھ سے زیادہ تر کام لیتے ہیں ان کا بایاں ہاتھ دائیں ہاتھ سے زیادہ بوجھ اٹھا لیتا ہے۔ کرکٹ کی دنیا میں کامیاب کھلاڑی (Left Arm Player) اکثر و بیشتر ہمارے سامنے آتے رہتے ہیں ایک تو پرسہولت و پرتعش اشیاء کا استعمال اور اس پر چھوٹے موٹے فاصلوں کے لیے کاروں اور کوچوں کا سفر انسان کے لیے غیر ضروری اجزاء کو نہ صرف جزو بدن نہیں بننے دیتا بلکہ ان کا جسم میں ذخیرہ کرتا رہتا ہے اور یہی ذخیرہ چربی کی صورت میں ہمارے لیے موٹاپے، امراض قلب، بلند فشار خون، ذیابیطس اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔ چنانچہ اسی مثال سے ہم اپنی صحت کی سنگینی کو پرکھ سکتے ہیں۔

بڑے گھرانوں کی خواتین میں کام نہ کرنے اور نہیں خادماؤں کے سپرد کرنے کی ایک وجہ اور بھی ہے۔ یہ خواتین ان گھریلو کاموں کو اپنے لیے کسر شان سمجھتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ جھاڑو پوچا لگانا اور مصالحہ پیسنا ان کے وقار کے مطابق نہیں ہے۔ یہ تو نوکرانیوں اور خادماؤں کی ذمہ داریاں ہیں۔ ان خواتین کا کام تو شاید مسہریوں پر لیٹے رہنا اور ٹی وی دیکھتے رہنا ہے۔ چنانچہ وہ یہ تمام کام اپنی ملازماؤں کے حوالے کر دیتی ہیں دوسری طرف انہیں اپنی صحت کی فکر دامن گیر رہتی ہے۔ اس لیے شام کے اوقات میں وہ جاگنگ کرتی ہیں۔ جاگنگ کرنا فی زمانہ اسٹیٹس کی علامت بن گیا ہے جب کہ گھریلو کام کرنا پسماندگی کی نشانی قرار پایا ہے۔ کرکٹ کے کھلاڑی بیٹسمین اگر یہ سوچ کر فیلڈنگ اور بیٹنگ کرنے سے انکار کر دیں کہ یہ کام ان کی حیثیت کے منافی ہیں تو یہ احساس محض ان کی حماقت قرار پائے گا۔ فیلڈر اور بیٹسمین کہلائے ہی اس لیے جاتے ہیں کہ وہ عملی طور پر میدان میں گیندوں کے پیچھے بھاگ رہے ہوتے ہیں۔ چنانچہ اسی مثال پر قیاس کر کے خواتین کو بھی اپنے امور خانہ داری سے اجتناب نہیں برتنا چاہئے۔

باقاعدہ ورزش کے جسمانی عناصر پر اثرات

انسانی جسم ایک مشین کی مانند ہے جس کے مختلف حصے ہیں اور ہر حصہ جسمانی قوت کو برقرار رکھنے میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے والے کے جسمانی عناصر پر درج ذیل صحت مند اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً:

اعصابی نظام: (۱) ردعمل اور جواب دہی کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ (۲) دباؤ اور بوجھ کم ہوتا ہے۔ **دل**: (۱) دل کی طاقت بڑھ جاتی ہے (۲) دل کے عضلات کا دوران خون تیز ہوتا ہے۔ (۳) حرکت نبض کم ہو جاتی ہے۔ **پھیپھڑے**: (۱) کارکردگی بڑھتی ہے (۲) دوران خون تیز ہوتا ہے (۳) آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ **عضلات**: (۱) دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ (۲) سائز مضبوطی اور برداشت بڑھتی ہے (۳) آکسیجن ذخیرہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

ہڈیاں اور جوڑ: (۱) طاقت بڑھتی ہے (۲) جوڑوں کی نسیں مضبوط ہوتی ہے۔ **غذا کا جزو بدن ہونا**: (۱) چربی کم ہوتی ہے (۲) خون میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

روزانہ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے دل کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے ورزش دل کو قوت دیتی ہے، اسے مضبوط بناتی اور اس کی کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے۔ ایک صحت مند دل آرام کے وقت ۲۵ فیصد منٹ زیادہ خون اور ورزش کے وقت ایک صحت مند شخص کا دل ایک منٹ میں ۶۰ سے ۷۰ مرتبہ دھڑکتا ہے اور غیر صحت مند شخص کا دل ایک منٹ میں ۸۰ سے ۱۰۰ بار دھڑکتا ہے۔ یوں ایک صحت مند شخص کا دل غیر صحت مند شخص کے دل کے مقابلے میں کم دباؤ اور تھکان کا شکار ہوتا ہے ورزش نظام تنفس کو بہتر بنا کر اس کی کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کو زیادہ سے زیادہ ہوا جذب کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اعصابی نظام کے لئے بے حد مفید ہے۔ جسمانی نظام کے لئے نفع بخش ہونے کے علاوہ ورزش صحت کے درج ذیل فوائد بھی ہیں۔

۱.....ایک صحت مند شخص بیماری سے جلد چھٹکارا پا لیتا ہے

۲.....کسی بھی کام کے لیے بہت کم توانائی خرچ ہوتی ہے

۳.....نیند اچھی آتی ہے۔

۴.....خوبصورتی بڑھتی ہے اور وہ چاق چوبند نظر آتا ہے

۵.....ایک غیر صحت مند شخص کے مقابلے میں وہ مثبت رویہ اختیار کرتا ہے۔ ورزش کا ایک اور مثبت پہلو بھی ہے یہ انسان کی منفی عادات مثلاً سگریٹ نوشی، بسیار خوری وغیرہ کے چھوڑنے میں بڑی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

بے روزگاری کی آزمائش تھوڑی سی باقی ہے

(ظہیر خان۔لاہور)

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ کہیں کوئی حاجی آیا ہے اس خوشی میں میٹھے چاول یعنی زردہ پکایا ہوا ہے میرے والد صاحب کھا رہے ہیں مجھے بھی کھانے کی پیشکش کی لیکن میں نے نہیں کھایا۔ پھر ایک دم میں نے دیکھا کہ میں سڑک پر کھڑا ہوں مجھے کچھ معلوم نہیں کہ میں کہاں سے آیا ہوں اور مجھے کہاں جانا ہے۔ قریب سے ایک موٹر سائیکل سوار گزرتا ہے تو میں نے اس سے لفٹ مانگی۔ اس نے مجھے اپنی موٹر سائیکل پر بٹھا لیا۔ رفتار بہت تیز تھی وہ مجھے ویران علاقے میں سے گزار کر ایک ایسے مقام پر لا کر چھوڑتا ہے کہ مجھے محسوس ہوتا ہے میری منزل قریب ہے میں اتر جاتا ہوں تھوڑا سا پیدل چلتا ہوں تو سامنے ہی ایک بہت اونچی جگہ نظر آتی ہے اور راستہ بنا ہوا ہے۔ میں چڑھنا شروع کر دیتا ہوں یہ راستہ بہت آسان محسوس ہوتا ہے اور جو جگہ مجھے اوپر نظر آتی ہے وہاں پر سبزہ ہی سبزہ ہوتا ہے اور جب میں اوپر چڑھ جاتا ہوں تو ایک دروازہ نظر آتا ہے۔ میں اس میں سے گزرتا ہوں وہاں پر تین یا چار میٹھے چاولوں یعنی زردے کی دیگیں رکھی تھیں۔ یہاں پر بھی کوئی مجھے کھانے کی پیشکش کرتا ہے تو ایک دیگ کو میں اٹھا کر کھانا شروع کر دیتا ہوں لیکن پھر ایک اور لڑکا آتا ہے کہتا ہے کہ میں کھڑے ہو کر کھاؤں گا جبکہ میں کھاتا ہوں اور کھانا گرتا ہے تو میں زمین پر گرے ہوئے کھانے کو بھی اٹھا کر کھا لیتا ہوں اور باقی دیگیں رکھی ہوئی ہیں۔ جبکہ مجھے محسوس یہ ہوتا ہے کہ یہ دیگیں بھی میری ہیں۔

تعبیر: آپ کی بے روزگاری کی آزمائش تھوڑی سی باقی ہے جلد ختم ہونے والی ہے۔ دراصل کوئی قریبی دشمن رکاوٹ بنا ہوا ہے لیکن کسی اثر و رسوخ والے سرکاری آدمی کی مدد سے آپ کو بہت اچھی سرکاری نوکری ملے گی جو آپ کے عزت و مال میں اضافے کا ذریعہ ہوگی بلکہ آپ دوسرے پریشان حال لوگوں کے بھی کام آئیں گے اور آپ کا دشمن تباہ و برباد ہوگا خلاصہ یہ کہ عنقریب آپ اپنے والدین پر بوجھ بننے کی بجائے خود اپنے ہاتھوں کی کمائی کھائیں گے بشرطیکہ آپ اتباع سنت ﷺ کا اہتمام کریں کیونکہ آپ اسی پر سعادت راہ پر گامزن ہو کر ہی کشادگی و خوشحالی کی منزل کو پا سکیں گے اور آپ کی محنت کی کمائی کبھی ضائع نہیں ہوگی بصورت دیگر اللہ و رسول ﷺ کی ناراضگی کے سوا کچھ حاصل نہ ہوگا۔ واللہ اعلم

تینوں دفعہ اداس ہوں

(ا۔ر۔) نامعلوم

خواب: میں نے ایک ہی خواب تین مرتبہ دیکھا۔ تینوں مرتبہ میں نے اپنے ماموں کے بڑے لڑکے کو دیکھا تینوں مرتبہ وہ بہت خوش ہے مگر میں تینوں دفعہ اداس ہوں۔ دو خوابوں میں اس کی شادی ہو رہی ہے جبکہ تیسرے میں وہ بہت خوش ہے۔ پہلے خواب میں اس کی شادی اس کی کزن کے ساتھ دوسرے خواب میں ایک نامعلوم انڈین اداکارہ کے ساتھ ہو رہی ہے۔

۲۔ میں نے جمعہ کی رات استخارہ کیا۔ استخارے میں، میں نے ایک بہت خوبصورت لڑکا دیکھا جس کی خوبصورت مونچھیں بھی ہیں۔ وہ ایک دوکان یا پتہ نہیں کون سی جگہ تھی مگر اسکے سامنے ٹافیوں کے ڈبے ہوتے ہیں اور ان ڈبوں کے ساتھ ایک خوبصورت بچی ہوتی ہے لڑکے کا ایک ہاتھ بچی کے کندھے پر ہوتا ہے اور لڑکے کے چہرے پر ایک خوبصورت مسکراہٹ ہوتی ہے۔ یہاں میں آپ کو بتاتی چلوں کہ یہ لڑکا میرے ماموں کا دوسرا بیٹا ہے اور یہ بچی ماموں کی نواسی ہے دونوں کو استخارہ کرنے سے پہلے نہیں دیکھا تھا۔ دونوں خواب والے لڑکے آپس میں سگے بھائی ہیں۔ استخارہ شادی کے لئے کیا تھا۔

تعبیر: آپ کے استخارہ کے مطابق ماموں کا دوسرا لڑکا آپ کیلئے انشاء اللہ بہت اچھا شوہر ثابت ہوگا اور اس کے ساتھ ازدواجی تعلقات طرفین کیلئے خیر و خوشی کا ذریعہ ہوں گے اس لئے اگر آپ خواہش مند ہیں تو ماموں کے دوسرے بیٹے کے رشتہ کو منظور کر لیں فقط واللہ اعلم۔

ازدواجی زندگی خوشگوار رہے گی۔

(قاسم صاحب۔۔۔۔پنڈی)

خواب: میں نے دیکھا کہ میری خالہ اپنی بیٹی کے رشتے کی بات میرے والد سے کر رہی ہے اور میرے والد صاحب کے کہنے پر انہوں نے اپنی بیٹی کا رشتہ میرے ساتھ طے کر دیا۔ بعد میں میرے والد صاحب نے مجھ سے پوچھا تو میں نے ہاں میں جواب دیا اس کے بعد بچے ہمارا مذاق اڑانے لگے۔ حقیقت میں بھی میری خواہش ہے کہ میری شادی میری خالہ کے گھر ہو۔

تعبیر: انشاء اللہ آپ کی خواہش کے مطابق یہ رشتہ ہو جائے گا اور طرفین کے لیے بہت خیر و برکت کا ذریعہ ہوگا اور ازدواجی زندگی نہایت خوشگوار رہے گی۔ فقط واللہ اعلم۔

زندگی کے حدود و خطوط سنتوں کی راہ پر

(عرفان علی نیازی۔۔۔۔میانوالی)

خواب: میری ماں نے خواب میں دیکھا کہ میں ان کی گود میں لیٹا ہوا ہوں۔ میرے منہ پر چھوٹی چھوٹی داڑھی ہے۔ (یاد رہے ابھی میری داڑھی نہیں آئی) میری ماں اسے چومتی ہے اور اس پر (داڑھی پر) درود شریف پڑھ پڑھ کر پھونک رہی ہے۔ مہربانی فرما کر میرے اس خواب کی تعبیر بتائیں۔

تعبیر: ماشاء اللہ آپ کو ابھی سے راہ ہدایت کی طرف اشارہ کر دیا گیا ہے۔ اپنی زندگی کے حدود و خطوط نبی اکرم ﷺ کی سنتوں کی راہ پر متعین کریں اور داڑھی مبارک رکھنے کا عزم کر لیں اور چہرہ کو اس سے زینت بخشیں۔ انشاء اللہ اس کی برکت سے آپ کو اپنوں اور غیروں کی طرف سے خوب عزت و محبت ملے گی لیکن اگر اس کے خلاف کیا تو نتیجہ برعکس بھی ہو سکتا ہے۔ فقط واللہ اعلم

(بقیہ: کاملین کا جنتی مشروب)

پاس مکہ میں آنا بیان کیا جاتا ہے اس میں رسول ﷺ اور حضرت ابوذرؓ کی باہمی گفتگو میں یہ بات تھی کہ رسول اللہ ﷺ نے ابوذرؓ سے پوچھا کہ تم مکہ میں کب سے ہو؟ اس نے (یعنی ابوذرؓ نے) کہا کہ میں نے آنحضور ﷺ کو بتایا کہ چودہ روز و شب سے یہاں ہوں اور میرے پاس سوائے آب زمزم کے کھانے پینے کی کوئی دوسری چیز نہ تھی اور میں نے کوئی کمزوری محسوس نہیں کی اور میرے پیٹ کی (موٹاپے سے پڑی ہوئی) سلوٹیں بھی ٹوٹ گئی ہیں۔ تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ وہ سیر کر دینے والی غذا ہے۔ اور سعید بن سالم سے روایت کیا جاتا ہے کہ انہوں نے عثمان بن ساج سے سنا کہ مجھے مقاتل نے ضحاک بن مزاحم کے بارے میں بتایا کہ انہوں نے کہا کہ مجھے یہ بات پہنچی کہ آب زمزم سے سیر شکمی نفاق سے برأت کا باعث ہے اور وہ مرگی کو زائل کر دینے والا ہے اور اس میں جھانکنا بصارت کو جلا دیتا ہے اور جلد ہی وقت آنے والا ہے کہ وہ نیل و فرات کے پانیوں سے زیادہ خوشگوار ہوگا۔

خطوط و تاثرات

پسند اپنی اپنی خیال اپنا اپنا

(فائزہ طاہر جھنگ)

السلام علیکم! میں آپ کی بہت شکر گزار ہوں کہ آپ کے دیئے ہوئے نسخے استعمال کرنے سے میری بہت سی پریشانیاں دور ہو گئیں ہیں۔ میگزین میں آپ کے آرٹیکل بھی شوق سے پڑھتی ہوں۔ میں پہلے بھی آپ سے خط کے ذریعے مشورے لیتی ہوں۔

(انجم ریاض۔ کوٹری سندھ)

السلام علیکم! امید ہے آپ خیریت سے ہونگے حیدر آباد میں کسی دوست کے ہاں آپ کے ادارے کی طبع شدہ کتاب ''دوانمول خزانے'' پڑھنے کا شرف حاصل ہوا ہے۔ کتاب پڑھ کر میں بہت متاثر ہوا۔

(بنت غلام محمد۔ پنڈی)

السلام علیکم! ایک سال سے عبقری میرے زیر مطالعہ ہے ماشاء اللہ یہ بے حد اچھا رسالہ ہے میرے والد محترم رسائل کے سخت خلاف ہیں لیکن والدہ ایسی نہیں ہیں لیکن عبقری واحد رسالہ ہے۔ جو ابا جان نے اپنی مرضی سے لگوایا ہے۔

(ایک اللہ کی بندی)

السلام علیکم! اکثر و بیشتر آپ کو خط لکھتی رہتی ہوں اور انشاء اللہ لکھتی رہوں گی۔ کیونکہ میں نے محسوس کیا ہے کہ آپ سے رابطے میں رہنے سے گناہ سے بچنے اور خائف ہونے کا عزم پختہ ہو رہا ہے۔ اب بھی صرف اس خواہش کے لیے خط لکھا ہے۔ کہ میں نے 40 دن تک وظیفہ کیا اور مزید اس کو جاری رکھے ہوئے ہوں۔ مگر تا حال اس نے شادی کی پیش کش نہیں کی Any Way میرے لیے کیا حکم ہے۔ وظیفہ جاری رکھوں یا چھوڑ دوں؟

صغیرہ گناہوں مثلاً غیبت اور جھوٹ سے بچنے کا روزانہ عزم کرنے کے باوجود اس بیماری سے مکمل طور پر چھٹکارا نہیں ہو رہا ہے۔ جس کی وجہ سے بیزاری سی ہو جاتی ہے۔ ہر وقت یہ احساس لگا رہتا ہے کہ میں اس دنیا کی گناہ گار ترین سیاہ کار ترین عورت ہوں جس کی نمازوں میں خشوع وخضوع نہیں ہے۔ غیبت ہے جھوٹ ہے۔ سروس کرنے کی وجہ سے بعض سکول کالج کی سرگرمیوں میں غلط کاموں میں بھی باوجود کوشش بچنے کی ساتھ دینا پڑتا ہے ہمارے سکول کالج کی پرنسپل اور ہیڈ مسٹرس بچیوں سے ناجائز طور پر پیسے اکھٹے کر کے کھانے پینے کی پارٹیوں کا انتظام کرواتی رہتی ہیں۔ خود بھی کھاتی ہیں اور ٹیچروں کو بھی شامل کرتی ہے۔ میں جب زبان کھولتی ہوں تو مجھے زبردست تنقید کا نشانہ بناتی ہیں۔ اور کہتی ہیں کہ ہم خود جو کچھ مرضی کریں تم کیوں بولتی ہو باقی ٹیچر بھی تو نہیں بولتی۔ اگر یہاں عزت سے رہنا ہے تو زبان بند رکھو۔ اسطرح مجبوراً غلط کاموں میں ان کا ساتھ دیکر دل اور ضمیر ملامت کرتا رہتا ہے۔ اب مجھے کچھ شک سا ہے کہ شاید مجھے یہاں نکلوانے کی سرگرمیوں میں ملوث ہیں میں بہت پریشان ہوں کسی محرم کے ساتھ سے محروم ہونے کی وجہ سے بعض اوقات سرکاری کام کے لیے غیر مرد سے بات کرنے کی ضرورت پڑے تو بھی پریشان رہتی ہوں۔

(محمد عبدالرحیم۔ ضلع اٹک (حضرو))

السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ میں نے آپکا عبقری نومبر 2006 پڑھا پڑھ کر خوشی محسوس ہوئی کہ اس زمانے میں بھی کچھ خدمت خلق میں بے لوث اور مخلصانہ انداز میں مصروف ہیں۔ ویسے تو دنیا میں ہر طرح سے لوگ انسانیت کو دھوکہ دے رہے ہیں جس کا تجربہ بندہ نے خود بھی کیا ہے کہ کتنے ہی ہومیو پیتھک اور دیگر ادویات جو کہ مضر ہے جو کہ میں نے خود اپنی نادانی کی وجہ سے استعمال کی جس کا بہت زیادہ نقصان ہوا اللہ تعالیٰ آپ کو خدمت خلق کیوجہ سے دنیا و آخرت میں کامیاب و کامران رکھے اور آپکی عمر میں برکت عطا فرمائے۔

(حکیم محمود ستار عدیل۔ جھنگ)

السلام علیکم! آپ کا شائع کردہ ماہنامہ عبقری گزشتہ روز مطالعہ کرنے میں ملا۔ پڑھ کر انتہائی خوشی ہوئی کہ رسالہ میں بہت محنت کی گئی۔ بہت سی معلومات کو یکجا کیا گیا ہے۔ جو کہ انسانیت کی بہت بڑی بھلائی اور نیکی ہے۔ امید ہے آپ اسی طرح عوام کے لیے بھر پور خدمات سر انجام دیتے رہیں گے۔

(ایک اللہ کا بندہ)

السلام علیکم! امید ہے کہ آپ بخیریت ہونگے۔ آپ کا پیغام بذریعہ رمضان صاحب موصول ہوا۔ کل اور آج فون کرتا رہا۔ مگر کسی نے فون نہ اٹھایا شاید نمبر تبدیل ہو گیا ہو۔ میرا ارادہ گزشتہ اتوار کو جناب کے پاس جانے کا تھا مگر جمعرات کا دن اچانک تکلیف ہوئی۔ اور ٹانگوں میں شدید درد اور چلنا مشکل ہو گیا۔ اس دن ملتان چلا گیا۔ ڈاکٹر طارق محمود نے دوا تبدیل کی اب افاقہ ہے فون پر بات نہ ہو سکی لہذا خط ارسال ہے آپ فکر نہ کریں اب ٹھیک ہوں تمام معمولات اللہ کے فضل سے ٹھیک چل رہے ہیں۔ درود شریف 52 کروڑ اور قل شریف 45 کروڑ ہو گیا ہے۔

اب صرف یا سلامُ ایک ہزار بار مزید پڑھنا شروع کیا ہے کسی نے بتلایا تھا کہ بیماری کے لیے بہت اکثیر ہے آپ اسکی اجازت فرمائیں۔ باقی تمام کچھ وہی ہے جو پہلے بتلاتا رہا ہوں۔ اللہ کا کرم اور آپ کی نظر کرم ہے یہ سب کچھ ممکن ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ اور شیخ صاحبان کی نظر عنایت ہو رہی ہے۔ آپ بھی دعاؤں میں یاد فرمائیں اور میری اور اہلیہ کی بیماری کے لیے خصوصی دعا فرماتے رہیں۔

خرم کے لیے بھی دعا فرمائیں آج کل وہ لندن میں بے روزگار ہے۔ اس وجہ سے ہمیں مالی مشکلات کا سامنا ہے ہماری سب کی طرف سے بہت آداب آئندہ اپنے موبائل کا نمبر تحریر فرمائیں۔

(ڈاکٹر نصیر احمد خان۔ کوہاٹ)

میں نے موٹاپا کورس دفتر عبقری سے منگوایا حیرت انگیز رزلٹ ہیں اور کوئی سائیڈ ایفکیٹ نہیں 10 دن میں 5 کلو وزن بغیر تکلیف کے کم ہو گیا میں خود ایم بی بی ایس ڈاکٹر ہوں اور چائلڈ سپیشلسٹ ہوں میری عمر 68 سال ہے موٹاپے کے ساتھ ساتھ گیس تبخیر بدہضمی اور قبض بھی ختم ہوئی مزید 8 کورس بھجوا دیں۔

(محمد ذوالفقار مغل۔سکھر)

ماہنامہ عبقری ملا بہت بہت شکریہ آپ نے یاد رکھا ایک رسالہ کی ممبر شپ میری طرف سے قبول فرمائیں۔ رسالہ اچھا ہے۔ مضامین جاندار ہیں خصوصاً اسم اعظم والے مضمون نے متاثر کیا ہے

قارئین کی خصوصی تحریریں

یالطیف یاودود سے اجڑے گھر کیسے آباد ہوئے

ایک سچی جگ بیتی جو دکھی دلوں کے لیے مرہم اور سکون کی گولی سے کم نہیں

حکیم عاشق حسین فاروقی

بندہ سے محبت اور عقیدت رکھنے اور شاگردی کی نسبت پانے والے حکیم عاشق حسین فاروقی نے کچھ واقعات تحریر کیے ہیں۔ جو دلچسپ بھی اور قابل عمل بھی ہیں جسے پڑھ کر آپ کو بہت نفع ہوگا۔ اور بندہ کو خوشی ہے کہ ایسے شاگرد بھی ہیں جو مخلوق کے فائدے کا ذریعہ ہیں۔ موصوف خود عامل نہیں بلکہ یہ عمل اس کے دادا مرحوم کا ہے۔ (مدیر)

بیٹوں کی بڑے ارمانوں کے ساتھ شادیاں کیں

ایک عورت نے آکر اپنی کہانی سنائی اس کی دکھ بھری کہانی سے بندے کو بھی رونا آ گیا کہنے لگی کہ میں پنجاب (فیصل آباد) کی رہنے والی ہوں 3 لڑکے 2 لڑکیاں ہیں۔ ان کے بچپن میں ہی ان کے الد کا انتقال ہوگیا۔ میں نے گھر گھر جا کر برتن مانج کر کپڑے سلائی کر کے ان کی خدمت کی۔ پال پوس کے انہیں جوان کیا ان کی بڑے ارمانوں کے ساتھ شادیاں کر دیں کبھی باپ کی کمی کا احساس نہ ہونے دیا اپنی جوانی برباد کر لی۔ دوسری شادی ان کی وجہ سے نہیں کی کہ سوتیلا باپ خدا جانے کیا سلوک کرے آج جب بوڑھی ہو کر کسی کام کی نہیں رہی تو کوئی مجھے پوچھتا نہیں ہے ایک وقت کا کھانا کھلانے کو تیار نہیں ہے یہاں چند دنوں کے لیے آتی ہوں کہ بچوں سے ملوں گی پوتے پوتیوں سے باتیں کرونگی جیسے ہی آتی ہوں سب کے منہ بن جاتے ہیں۔ کبھی اس آس پر کہ شاید دوسرے بیٹے کے ہاں عزت ملے گی کبھی اس کے گھر کبھی تیسرے کے گھر یوں محسوس کرتی ہوں جیسے میں کہتی ہوں جس کا دل چاہا روٹی کا ٹکڑا ڈال دیا جس کا جی چاہا دھتکار دیا کیوں ایسے کرتے ہیں کیا انہیں نہیں مرنا۔ کیا ان کو بوڑھا نہیں ہونا آخر کیا وجہ ہے یہ کہتے کہتے وہ (اماں) رونے لگیں۔ بندہ نے اسے تسلی دی نماز کی پابندی کا عرض کیا اور ''یالطیف یاودود'' کا عمل بتا کر تفصیل سے سمجھا دیا کہ کیسے اور کس طرح کرنا ہے۔ کافی دنوں بعد اپنی بڑی بیٹی کو لیکر آئی اور خوشخبری سنائی کہ میرا کام ہوگیا ہے۔ اب میں بہت خوش ہوں ہر ایک عزت کرتا ہے۔ بڑے تو بڑے بچے بھی عزت و احترام کرتے ہیں۔

ماں بیٹوں نے پٹائی کر کے گھر سے باہر نکال دیا

اب یہ میری بیٹی کا مسئلہ ہے دونوں ماں بیٹی نے جو بتایا اس کا خلاصہ یہ ہے بیٹی کی شادی کے چند سالوں بعد اس کے شوہر کا انتقال ہوگیا اس کی کوئی اولاد نہیں تھی بیوہ ہونے کے بعد بھائی بھابیوں کے پاس رہنے لگی لیکن انہوں نے بڑا رسوا کیا بڑا ظلم کیا اس سے پہلے میں امی کے اصرار کے باوجود دوسری شادی سے انکار کرتی رہی تھی۔ اب مجبور ہو کر میں نے امی کو پیغام دیدیا کہ اگر کوئی رشتہ ملے تو فوراً ہاں کر دینا انکار نہ کرنا اس کے بعد ایک ایسے گھر میں رشتہ طے ہو گیا جس کی پہلی بیوی وفات پا چکی تھی اور وہ بھی اولاد سے محروم تھا بہر حال اس سے نکاح ہوگیا چند سال بڑے اچھے گزرے اولاد اس سے بھی نہیں ہوئی اس کے بعد پھر گھر میں دنگا فساد شروع ہو گئے۔ میرا شوہر رکشہ چلاتا ہے۔ جیسے ہی کام کار سے واپس آئیں میری ساس اس سے شکایتیں کرنا شروع کر دیتی۔ میرے شوہر اعتدال سے چلتے رہے آہستہ آہستہ زبانی لڑائی سے بات ہاتھوں کی لڑائی تک پہنچ جاتی اور کبھی مجھے اور کبھی میرے شوہر کو بھی پٹائی لگ جاتی صبر سے گزارا کرتے رہے آج تو حد ہوگئی ماں بیٹوں نے مار پٹائی کر کے گھر سے باہر نکال دیا ہم میاں بیوی پڑوسیوں کے گھر چلے گئے۔ کچھ دنوں بعد میاں کو تو منا کر لے گئے مجھے لینے کوئی نہیں آیا۔ مجبوراً رشتہ داروں کے ہاں قیام کرنا پڑا اور رشتے دار بھی کب تک برداشت کرینگے بڑی پریشان ہوں کیا کروں۔ سمجھ میں نہیں آتا کیا کروں کاش موت آجائے اور دنیا کی اس ذلت و رسوائی سے جان چھوٹے بندہ نے اسے تسلی دی اور نماز کی پابندی کی تاکید کے ساتھ یہی عمل بتا دیا اور آپ کے کسی بتائے ہوئے عمل کی نقل کرتے ہوئے یہ بھی ساتھ کرنے کو کہا کہ ''یالطیف یاودود'' ہر فرض نماز کے بعد 3 تسبیح پڑھ کر شوہر کا تصور کر کے اس پر پھونک ماریں بہر حال اس عمل کی برکت سے ان کا کام بن گیا۔

جینے کی آرزو ختم ہو چکی ہے

اسی طرح ایک بوڑھی اماں کے ساتھ آنے والی بہن نے اپنی کہانی یوں سنائی عبدالرحمٰن (ان کے شوہر) کے ابا اور میری اماں دونوں سگے بہن بھائی ہیں۔ یعنی عبدالرحمٰن میرا ماموں زاد میں اس کی پھوپھی زاد ہوں ہم دونوں کی شادی پر ماموں کے علاوہ کوئی راضی نہ تھا۔ یہاں تک کہ عبدالرحمٰن بھی۔ دراصل وہ لوگ بہت زیادہ امیر ہیں اور ہم بے حد غریب ان کا کاروبار پورے شہر میں پھیلا ہوا ہے۔ بڑے بڑے کارخانے بڑے بڑے گودام اور میرے والد صاحب ایک مزدور۔ میری ساس اپنے بیٹے کے لیے ایسی دلہن لانا چاہتی تھی جو لاکھوں کا جہیز لیکر آئے اور عبدالرحمٰن بھی کسی بڑے اور امیر اثر و رسوخ والے خاندان کی ماڈرن لڑکی سے شادی کا خواہش مند تھا۔ تا کہ وہ اپنے کاروبار کو مزید بڑھا سکے میرے والدین بھی ریشم میں ٹاٹ کے پیوند کے قائل نہ تھے۔ وہ جانتے تھے کہ میں اس گھر میں خوش نہیں رہونگی لیکن میرے ماموں نے اپنی بہن کو راضی کرلیا اور اپنے گھر والوں سے لڑ جھگڑ کر نکاح کر کے چھوٹے سے گھر سے عالیشان بنگلے میں لے آئے اس گھر میں آنے کے بعد میں نے بڑی عیش کی بڑا سکون ملا آرام اور راحت ملی تقریباً ایک سال بعد میرے ماموں کا انتقال ہوگیا ان کی وفات ہوئی تھی۔ کہ میری زندگی تلخ ہونا شروع ہوگئی سب گھر والے اچانک بدل گئے سب نے طوطے کی طرح اپنی آنکھیں پھیر لیں میرے ماں باپ کا داخلہ اپنے گھر میں بند کر دیا اور مجھے کئی کئی ماہ بعد ان سے ملنے کی اجازت ملتی تھی گھر کے کام کاج کے لیے کئی عورتیں ملازم تھیں اب انہوں نے سب کی چھٹی کروادی سارے کام کا بوجھ میرے کندھوں پر ڈال دیا گیا میں دن رات جانوروں کی طرح کام میں لگی رہتی۔ اب میری ساس اور نندوں نے گالی گلوچ شروع کر دی مارنا شروع کر دیا بات بات پر میری دھنائی ہونے لگی عبدالرحمٰن سے شکایت کرتی وہ الگ سے مارتے کوئی بات سننے کو تیار نہ ہوتا اتنے دکھ سہنے کے بعد میرے دل میں جینے کی آرزو ختم ہو چکی ہے کئی بار مرنے کی کوشش کی لیکن مجھ بدنصیب کو موت بھی قبول نہیں کرتی اب اس ماسی کے کہنے پر آئی ہوں برائے مہربانی میرے مسئلے کا کوئی حل بتائیں یا کوئی زہر والی دوا دیں جسے کھا کر دنیا کے غموں سے نجات مل جائے۔ بندہ نے دکھ کی اس فضا کو ختم کرنے کے لیے یہ شعر پڑھا

اب تو گھبرا کے یہ کہتے ہیں کہ مر جائیں گے
مر کر بھی چین نہ پایا تو کدھر جائینگے

تو بہر حال اپنے استاد و مرشد حکیم محمد طارق محمود چغتائی کی جتنی باتیں مجھے یاد تھیں ان کے ذریعے اسے سمجھایا تسلی دی پابندی سے نماز پڑھنے کا وعدہ لیا اور مکمل توجہ و یقین کے ساتھ عمل بتا کر کرنے کی تاکید کی اللہ کے فضل و کرم سے آج اس کا گھر شاد و آباد ہے اس کی نندوں کی شادی ہو چکی ہے وہ اپنی دنیا میں مگن ساس کو اب انکا سہارا درکار ہے شوہر ان سے محبت کرتا ہے ''یالطیف یاودود'' نے اپنا معجزہ دکھایا۔

میاں بھی بیزار بیزار نظر آتے ہیں

اسی طرح ایک مائی اپنی بچی کو لیکر آئی اور بتایا کہ اس کا رشتہ اس کے تایا زاد سے ہوا ہے اس کے تایا نے غیروں سے شادی کی جس کی وجہ سے اسے اس کی طرف سے بڑے صدمے لینے پڑے اب انہوں نے اپنے تجربے کی بنیاد پر (ان کے ابو) اپنے بھائی سے یہ کہہ کر رشتہ لے لیا کہ میں بوڑھا ہوگیا ہوں مزید صدمے برداشت

انفال گناہ غرور عبادات سے بدرجہ بہتر ہے۔

نہیں کرسکتا کوئی دوسری بہو آئے خدا جانے کیا سلوک کرے میری اپنی ہوگی تو خیال کرے گی وغیرہ وغیرہ ہم سب نے یہاں رشتہ طے کرنے پر منع بھی کیا۔ بہر حال بھائی کے دل میں بھائی کی محبت غالب آگئی اور انہوں نے میری اس لڑکی کا نکاح کردیا اور چند دنوں بعد وہی ہوا جس کا ڈر تھا ان کی ساس ان پر ظلم وستم کرتی ہے ان کے تایا جی خاموشی سے دیکھتے رہتے ہیں شوہر ملازم ہے کبھی کبھار آتے ہیں صبر کی تلقین کر کے چلے جاتے ہیں کئی سال گزرنے کے باوجود اولاد نہ ہونے کی وجہ سے اب میاں بھی بیزار بیزار سے نظر آتے ہیں نہ ہنسنا نہ بولنا زندگی میں جیسے کوئی رنگ ہی نہیں ہے یہاں والدین کے گھر پر آتی ہوں سسرال جانے کو دل نہیں کرتا ماں باپ سمجھا بجھا کر دوبارہ بھیج دیتے ہیں مجبور ہو کر چلی جاتی ہوں اب آئی تھی چند دن آرام کے گزارنے تھے کہ بلاوا آگیا اے کاش پیدا ہی نہ ہوتی میرے بولنے سمجھانے سے پہلے ہی ان کی والدہ انہیں سمجھانے لگیں صبر وحوصلے کے ساتھ زندہ رہنے کی تلقین کرنے لگیں۔ بہر حال بندے نے اس وظیفے کی برکات والے کئی واقعات سنا کر انہیں عمل بتادیا اللہ کے کرم سے ان کی زندگی بھی اب شاد وآباد ہے۔

میرے میاں بڑے غصے والے تھے

اسی طرح ایک بہن کسی اور کے لیے مشورہ کرنے آئیں اور انہیں یہ عمل بتایا تو انہوں نے اپنا واقعہ سنایا کہ میرے میاں بڑے غصے والے تھے ہر وقت بات بات پر لڑتے جھگڑتے رہتے تھے جس کی وجہ سے میری اور میرے بچوں کی زندگی عذاب بنی ہوئی تھی مجھے کسی نے بتایا یا غالباً میں نے کہیں پڑھا تھا میں اپنے شوہر کو جب بھی کوئی کھانے پینے کی چیز دیتی تو اس پر کم سے کم 3 بار یاودود پڑھ کر دم کر کے دیتی الحمدللہ اس عمل کی برکت سے میرے میاں کا غصہ ختم ہوگیا گھر امن وامان کا مرکز بن گیا اس عمل میں جو آپ نے بتایا ہے یا لطیف (لطف وکرم کرنے والا) کا اضافہ بھی ہے ضرور بہ ضرور اس کا کام بن جائے گا اور واقعی اللہ کے فضل وکرم کے ساتھ اس عمل کی برکت سے اس کا کام بن گیا۔

میرے شوہر بڑے پیار ومحبت کرنے والے اور خدمت گزار تھے

ایک بہن نے اپنی غم بھری داستان سنائی کہ میری شادی اپنے ماموں زاد سے ہوئی 4 بچے بھی ان سے ہوئے شوہر بڑے پیار ومحبت کرنے والے خدمت گزار تھے زندگی بڑی پرسکون گزر رہی تھی دنیا میں رہ کر جنت کا مزہ آرہا تھا۔ ہر کام بڑے احسن طریقے سے ہو رہا تھا کہ خدا جانے ہمارے ہنستے ہنستے گھر کو کس کی نظر لگ گئی ہوا یہ کہ ہمارے پڑوس میں پنجاب سے نئے کرائے دار آ کر رہنے لگے پڑوسی ہونے کے ناطے ہمارا ان کے گھر آنا جانا ہوگیا میرے میاں کی اس گھر کے سربراہ سے دوستی ہوگئی چند سالوں بعد انکا انتقال ہوگیا اور میرے شوہر اس بیوہ کی محبت میں گرفتار ہو گئے۔ یہیں سے ہمارے گھر کا امن وسکون تباہ ہونا شروع ہوا میرے ساتھ اس عورت کا رویہ سوکنوں والا شروع ہوگیا میرے شوہر پر اپنا اتنا حق جتلانے لگی۔ جیسے میرا نہیں اس کا شوہر ہے میں نے اس کے لڑکے کو اپنی بھتیجی بھی دی ہوئی ہے میری بھتیجی نے انہیں میرے (شوہر) کو اس عورت کے ساتھ ملتے دیکھ لیا تو کہنے لگے کہ میں نے حلالہ کیا ہے بہر حال دن بہ دن شوہر مجھ سے میں شوہر سے دور ہوتی جارہی تھی گھر اگرچہ انہوں نے اب دوسری جگہ لے لیا ہے لیکن فون پر مجھے باتیں سنا دیتی ہے۔ کبھی ہمارے گھر آجاتی ہے اور میرے شوہر اور وہ ایک ساتھ بیٹھ کر باتیں کرتے ہیں۔ اس وقت میرے دل پر جو گزرتی ہے وہ میں ہی جانتی ہوں میرے شوہر کبھی کہتے ہیں مجھے صرف اس سے ہمدردی ہے اور کوئی تعلق نہیں اور اس پر بچوں کے سر پر ہاتھ رکھ کر قسمیں کھاتے ہیں اور کبھی حلالہ کی باتیں کرتے ہیں اگر صرف حلالہ تھا تو اب تک انہوں نے کسی دوسرے کے ساتھ نکاح کیوں نہیں کیا بہر حال بڑی طویل ان کی کہانی تھی بندے نے انہیں نماز کی تلقین کی صبر کرنے کا کہا اور پردہ اختیار کرنے کی دعوت دی بے پردگی کے نقصانات بتلائے اور خاموشی کے ساتھ عمل کرنے کی تاکید کی اور ساتھ ہی تحفہ دلہن کتاب پڑھنے کو کہا جس پر اس نے فوراً عمل کیا اور مذکورہ کتاب لے لی کافی عرصہ بعد اس بہن کا دوبارہ آنا ہوا۔ بڑی خوش وخرم تھیں خود ہی بتایا کہ میں ہر طرف سے مایوس ہوچکی تھی اس لیے بڑی توجہ سے عمل کیا اللہ کی رحمت سے میرا کام بن گیا میرا شوہر مجھ پر مہربان ہوگیا حتی کہ حیرت انگیز طور پر مجھ سے معافی بھی مانگی کہ میں نے تیرے ساتھ بڑی زیادتیاں کی ہیں تیرا دل دکھایا اور بچوں کے حقوق غصب کئے الحمدللہ اب میں مطمئن ہوں احقر کو سب سے زیادہ اس چیز کی خوشی ہوئی کہ اس بہن نے برقعہ پہنا ہوا تھا جس کی احقر نے تعریف کر کے حوصلہ افزائی بھی کی۔

بیوی کا شوہر سے داڑھی نہ رکھنے کا مطالبہ

اسی طرح کا ایک واقعہ یہ بھی ہے ہمارے کنڈیارو اور بھریا روڑ کے کچے کی طرف بروہی قوم کا ایک گاؤں ہے جس میں دو بھائی حافظ خالد محمود، احمد محمود رہتے ہیں۔ بڑے ہی مخلص سچے اور کھرے سادہ قسم کے ساتھی ہیں۔ بھائی کے معاملے میں جب آپ بندہ سے ناراض ہوگئے تھے ان میں سے ایک محمود بھائی نے مجھے بڑی نصیحتیں کیں اور بارہا فون کر کے سمجھایا کہ حاسد لوگ پروپیگنڈہ کرتے ہیں اور بعض دفعہ آزمائش ہوتی ہے دیکھنا مرشد کو نہ چھوڑنا تعلق نہ توڑنا چاہیے مرشد کچھ بھی کہے برداشت کرنا ہے وغیرہ وغیرہ آپ سے ملنے کا انہیں بڑا اشتیاق ہے بہر حال بھائی خالد محمود کے چھوٹے بھائی احمد محمود جو کہ بڑے خوبصورت نوجوان ہیں۔ درمیانہ قد مضبوط جسم گنی داڑھی (مگر لباس وغیرہ میں سادگی) ان کی اپنی ہی برادری کی ایک لڑکی سے نکاح ہوا نکاح کے کچھ ہی عرصہ بعد انہوں نے (انکی بیوی نے) مطالبہ شروع کردیا کہ آپ (نعوذ باللہ) داڑھی کٹوادیں حافظ صاحب نے صاف انکار کردیا اور پیار ومحبت سے سمجھایا لیکن کوئی اثر نہ ہوا اور گھر چھوڑ کر اپنے والدین کے ہاں چلی گئی بارہا لانے کی کوشش کی برادری کے معززین نے کوششیں کیں ان کا ایک ہی مطالبہ تھا کہ داڑھی کٹوادیں۔ سالوں سے یہ سلسلہ چل رہا تھا مطالبہ ماننا ناممکن تھا لیکن حافظ صاحب طلاق بھی دینے کو تیار نہیں تھے۔ بندہ نے انہیں یہ عمل بتا کر مستقل پڑھنے کو عرض کیا کافی عرصہ گزر گیا بندہ کراچی آکر اس بات کو بھول ہی گیا تھا کہ ابھی چند دنوں پہلے حافظ صاحب کے بڑے بھائی کا فون آیا تو بندے کو یاد آگیا۔ میں نے

پوچھا ہاں بھائی وہ بھائی احمد محمود والے معاملے کا کیا بنا تو انہوں نے مبارک باد دینے کے بعد خوشخبری سنائی کہ ابھی چند ہی دنوں پہلے ان کا معاملہ حل ہوگیا ہے بھابھی گھر آچکی ہے۔

اپنی بیوی کے کردار پر شک ہونے لگا

اسی طرح کا ایک واقعہ یوں پیش آیا کہ ہمارے ایک عزیز کی شادی پنجاب کے کسی علاقے سے ہوئی لڑکی کے والدین غریب ہیں سادگی سے رخصتی ہوئی کافی عرصہ (4-3) سال تک خوشی سے زندگی بسر ہو رہی تھی کہ اچانک انکے شوہر کے موبائل فون پر مس کالیں آنے لگیں ادھر سے جب تنگ آکر اسی نمبر پر فون کیا جاتا تو ادھر سے کوئی جواب نہ آتا او کے کر کے فون کو ویسے چھوڑ دیتا جس سے ان پر انہیں غصہ بھی آجاتا اور اگر اتفاق سے ان کی بیوی فون اٹھا لیتی تو ادھر سے کوئی مرد بولنا شروع کر دیتا اس سے ہمارے اس عزیز کو اپنی بیوی کے کردار پر شک ہونے لگا اور بلا آخر ایک روز اپنی بیوی کے سسرال جا کر ان کے عزیزوں کو کہا کہ اسے غیر مردوں کے فون آتے ہیں ان کا فون آیا بندہ کیونکہ پہلے بھی ان کی ایک مرتبہ گھریلو لڑائی کے دوران صلح کروا چکا تھا اس لیے دوبارہ بھی رابطہ کیا کہ شاید کسی طرح معاملہ حل ہو جائے اب معاملہ شک کا تھا اور ایک مرتبہ شک کا بیج لگ جائے تو میرے خیال میں سلجھانا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ بندہ نے انہیں یہ عمل بتا دیا اور تسلی کے لیے کہہ دیا کہ میں اسے سمجھاؤں نگا بعد میں اس سے ملا اور سمجھایا بھی لیکن وہ اس موضوع پر بات کرنے سننے کو تیار ہی نہیں ہوا اس بہن کا جب بھی فون آتا انہیں اس عمل کی یاد دیہانی کراتا وہ کہتی جب سکون ہی نہیں تو عمل ہوتا ہی نہیں میں کیا کروں بہر حال کافی مثالیں عرض کیں اور کہا کہ یہی آخری حل ہے اور کوئی حل نہیں ماں باپ کی وہ نہیں مانتا۔ کسی عزیز رشتہ دار دوست احباب کی وہ سننے کو تیار نہیں یہ عمل کر و اللہ رحم کرے گا انشاء اللہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ بہر حال بڑی مشکل سے عمل کرنے پر آمادہ ہوئیں۔ عمل پورا ہونے کے بعد اطلاع دی کہ بھائی عمل بھی پورا ہو گیا پر کوئی پوچھنے تک نہیں آیا بندے نے تسلی دی اور ایک بار پھر دوبارہ عمل کرنے کا عرض کیا مگر ہمت نہ کی پھر کسی نے اپنا ذاتی تجربہ بتایا کہ میرے ساتھ فلاں مسئلہ تھا میں نے یہ عمل چار بار کیا تب جا کر میرا مسئلہ حل ہوا ان کے کہنے پر انہوں نے دوبارہ عمل شروع کیا۔ الحمدللہ ان کا مسئلہ حل ہوا اور گھر آباد ہوا۔

غلط راستے پر چل نکلی اور دنیا والوں نے جی بھر کر مجھے لوٹا

اسی طرح کا ایک عجیب واقعہ نواب شاہ میں پیش آیا جو کہ دادا مرحوم نے سنایا تھا بوڑھے والدین کی ایک جوان لڑکی تھی بڑے ناز و نعمت سے پالا تھا اکلوتی ہونے کی وجہ سے حد سے زیادہ اس سے پیار و محبت کیا جاتا تھا ہر خواہش کا احترام کیا جاتا اعلیٰ تعلیم دلوائی گئی پھر کسی آفس میں ملازمت کر لی کچھ عرصہ کے بعد اس لڑکی کے اپنے آفیسر سے ناجائز تعلقات ہو گئے (جسے دنیا محبت کہتی ہے) والدین کو پتا ہی نہیں چلا جب کئی دن گزر گئے وہ لڑکی گھر نہیں آئی والدین نے آفس سے معلوم کیا وہاں سے جواب ملا کہ ایک ہفتہ سے چھٹی لیکر یہاں سے گئی ہے ماں باپ بڑے پریشان ہوئے رشتے داروں میں تلاش کی دوست احباب سے ذکر کیا جب سب طرف سے مایوس ہو گئے تو ایک بار اچانک کہیں سے آتے ہوئے نظر پڑی ان کی بیٹی ایک بڑی خوبصورت گاڑی سے نکل رہی تھی یہ کرائے کی گاڑی میں تھے انہوں نے گاڑی رکوائی اور دیوانہ وار لڑکی کو آوازیں دیتے اسکی طرف بھاگے لڑکی نے کوئی توجہ نہ دی انہوں نے زبردستی گاڑی میں بٹھانا چاہا اتنی دیر میں وہاں پر لوگوں کا ہجوم اکٹھا ہو گیا ایک یہ علاقہ جہاں پر یہ سب کچھ ہو رہا تھا ایک لسانی تنظیم کا گڑھ سمجھا جاتا تھا لڑکی کے والدین جو کہ پٹھان تھے ان کو صاف اردو نہیں آتی تھی اور لڑکی چونکہ تعلیم یافتہ تھی اور شہری زندگی میں پرورش پائی تھی انہیں اردو صاف آتی تھی لڑکی نے شور مچانا شروع کر دیا کہ یہ مجھے اغوا کرنا چاہتے ہیں اور پتہ نہیں کون ہیں اب ہجوم یہ سن کر غصہ میں آگیا اور اس کے والدین کو مارنا پیٹنا شروع کر دیا یہ بہت چیخے چلائے کہ یہ میری بیٹی ہے مگر کسی نے یقین نہ کیا پولیس نے آکر ہجوم کو کنٹرول کیا اور تھانے میں جا کر تفتیش کی لڑکی نے اقرار کیا اور بتایا کہ میں عاقل بالغ ہوں میں نے اپنی رضامندی سے اپنی مرضی کے ساتھ شادی اپنے آفس کے آفیسر سے کی ہے اس دوران وہ آفیسر بھی تھانے میں پہنچ گئے اور اس نے نکاح نامہ جو کہ عدالت میں ہوا تھا پیش کیا انتظامیہ نے لڑکی کو اس کے ساتھ بھیج دیا اور لڑکی کے والدین کو چند دن لاک اپ میں رکھ کر چھوڑ دیا والدین اس واقع سے اتنے دل برداشتہ ہوئے کہ اپنا مکان بیچ کر روتے ہوئے (صوبہ سرحد) چلے گئے دادا مرحوم فرماتے ہیں کہ میرے ایک جاننے والے ہیں جو کہ سونے کا کام بھی کرتے ہیں ان کے خاندان کی کسی لڑکی کو اولاد نہیں ہوتی تھی میں نے اس کا علاج کیا تھا جس سے اللہ کے فضل و کرم سے وہ صاحب اولاد ہوئیں یہ زرگر میرے پاس ایک عورت کو لیکر آئے وہ عورت مسلسل روئے جا رہی تھی دادا فرماتے ہیں میں نے ان کی تسلی کے لیے گھر بھیج دیا اس دوران اس زرگر نے اس عورت کی کہانی سنائی اور بتایا کہ یہ عورت وہی لڑکی ہے جس نے محبت کی شادی کر کے اپنے ماں باپ کو والدین ماننے سے انکار کر دیا تھا اس کی وجہ سے اس کے والدین شہر ہی چھوڑ کر چلے گئے اب یہ ہمارے محلے میں کرایہ کے مکان میں رہتی ہے میرے سنانے سے بہتر ہے آپ خود ہی اس سے ان کی کہانی سن لیں پھر جیسے آپ کی سمجھ میں آئے کریں میں تو اپنی بیوی کے مجبور کرنے پر اسے آپ کے پاس لیکر آیا تھا میرا دل کہتا ہے جیسی کی تھی اب ویسی بھرے بھی بہر حال دادا مرحوم نے اس کی کہانی کو مزید بڑھاتے ہوئے جو بتایا اپنی یاداشت کے مطابق تحریر کرتا ہوں لڑکی نے بتایا کہ جن سے میں نے محبت کی شادی کی تھی وہ پہلے سے شادی شدہ تھا جس کا مجھے علم تھا لیکن لالچ نے میری سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو ختم کر دیا تھا۔ آفس میں ان کے بعد میرا ہی حکم چلتا تھا ان کی گاڑی کی چابی میرے پاس ہوتی تھی جس پر جہاں دل چاہا گھومنے چلے گئی۔ ہزاروں روپے کی شاپنگ کرواتے نکاح کے بعد الگ سے فلیٹ لیکر دیا سارا دن میرے پاس رات کو پہلی بیوی کے پاس چلے جاتے ان کی محبتوں عنایتوں کی وجہ سے میں اتنی خود غرض ہوگئی کہ اپنے والدین کو نہ بتایا نہ کوئی مشورہ کیا کیونکہ ہم پٹھانوں کی جس قوم سے تعلق رکھتے ہیں وہاں اگر کوئی لڑکی خاندان سے باہر پسند کی شادی کر لے تو اسے جان سے مار دیتے ہیں بہر حال اس طرح ایک روز شاپنگ سے واپسی آتے ہوئے والدین سے ٹکراؤ ہو گیا۔ پھر وہ کچھ ہوا جو نہیں ہونا چاہیے تھا میں نے اپنے شوہر کے ساتھ رہنے لگی ضمیر کبھی ملامت بھی کرتا تو زیادہ توجہ نہ دیتی والدین سے ٹکراؤ کی خبر اخبارات میں لگی تھیں انہیں خبروں کے ذریعے میرے شوہر کی پہلی بیوی بچوں کو ہماری کہانی کا علم ہوا چند مہینے تو وہ خاموش رہے اس کے بعد انہوں نے کسی نہ کسی طرح میرا پیچھا کر کے میرے گھر کا پتہ معلوم کر لیا اور بس پھر وہیں سے میری بربادی کا آغاز ہوا ایک دن میرے شوہر کی بیوی اور اس کا بڑا لڑکا زبردستی گھر میں داخل ہوئے میں نے سمجھا کوئی ڈاکو ہے میں نے شور کرنا چاہا تو اندر کمرے میں مجھے دھکیل کر مجھے مارنا شروع کر دیا۔ اور بڑی بدتمیزی کی اور کہا یہ تیرے باپ کا گھر نہیں میرے باپ کا ہے تیری ماں کا نہیں میری ماں کا ہے اچھا تو تُو نے میرے باپ کو شکار کیا ہے۔ اور نا قابل بیان گالیاں دیتے ہوئے واپس چلے گئے میں سارا دن ساری رات روتی رہی فون پر اپنے شوہر سے بات کرنا چاہی تو فون کٹ جاتا تیسرے دن میرے شوہر آئے میں نے سوچا کہ بڑی چاہت سے میری بات سنیں گے تسلی دینگے الٹا مجھ پر ہی ناراض ہوئے کہ آپ نے میرے بیوی بچوں کی توہین کی ہے مجھ پر تو ان کی باتوں سے قیامت ٹوٹ گئی بہر حال بات ختم ہوگئی کبھی ان کے بیٹے آتے تھے کبھی ان کی بیوی کبھی کوئی الزام کبھی کوئی تہمت روز کی لڑائی سے تنگ آکر میں نے بھی اپنے حقوق مانگنا شروع کر دیئے۔ یہاں سے مزید مصیبتوں کے پہاڑ گر گئے میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ میرے شوہر دن رات میرے پیار کے گیت گانے والے جن کے لیے میں نے خاندان کو چھوڑا والدین کو چھوڑا وہی مجھے یہ کہے گا کہ تُو گندی عورت ہے تُو نے اپنے ماں باپ کو بھرے مجمع میں ماں باپ ماننے سے انکار کر

دیا تھا تجھ پر کیسے اعتبار کیا جائے کل تو جو فخر یہ اپنے دوستوں احباب میں کہتے تھے کہ میری بیوی نے میری خاطر اپنے والدین کو چھوڑا آج وہی چیز عیب بنا کر توہین کی جاتی ہے بالآخر میرے شوہر نے میرے معصوم بچے کا بھی خیال نہ کیا اور دھکے دیکر گھر سے باہر نکال دیا اور اسطرح میں دنیا میں عبرت کا نشان بن گئی کوئی مجھے کرائے کا مکان دینے کو تیار نہیں تھا وہ روپے جو میں نے اپنے نام سے بنک میں جمع کئے ہوئے تھے کب تک چلتے بالآخر وہ بھی ختم ہو گئے میں نے اپنے والدین کو تلاش کیا پتا چلا کہ وہ شہر ہی چھوڑ گئے ہیں کسی کے گھر ملازمت کے لئے جاتی تو نوجوان ہونے کی وجہ سے عورتیں ملازم رکھنے سے انکار کر دیتیں۔ حالات سے مجبور ہو کر غلط راستے پر چل نکلی دنیا والوں نے جی بھر کر مجھے لوٹا جب کچھ نہ رہا تو چھوڑ چھاڑ کر چلے گئے بہر حال میں نواب شاہ چھوڑ کر حیدر آباد چلی آئی کیونکہ سب لوگ انجان تھے اس لیے ایک کوٹھی پر کام مل گیا اس طرح اپنے 5 سالہ لڑکے کے ساتھ کرائے کے مکان میں رہتی ہوں پڑوسی بڑے اچھے لوگ ہیں دن تو کام کاج میں گزر جاتا ہے رات کو ماں باپ بڑے یاد آتے ہیں ان کا معصوم چہرہ اور پھر مجھے پیار سے گاڑی میں بیٹھنے کو کہنا میرا ان کو ماں باپ ماننے سے انکار کرنا اور پھر لوگوں کا ان کو مارنا یہ سب منظر جب آنکھوں کے سامنے آتا ہے تو نیند اُچاٹ ہو جاتی ہے بستر پر کانٹے بچھو دوڑتے نظر آتے ہیں ساری رات بے سکونی بے قراری میں گزر جاتی ہے ہائے میں نے یہ کیا کر دیا کاش یہ سب کچھ نہ ہوتا کاش اس واقعہ سے پہلے میں مر جاتی ماں باپ اولاد سے کیا چاہتے ہیں خاص طور پر لڑکی سے تو کوئی لالچ نہیں ہوتا ساری زندگی دیتے ہی رہتے ہیں نوازتے رہتے ہیں۔ مولوی صاحب میں کب کی خودکشی کر چکی ہوتی اگر یہ معصوم بچہ میرے ساتھ نہ ہوتا دادا جان نے مکمل کہانی سننے کے بعد اس سے پوچھا کہ بیٹی اب جو ہوا سو ہوا اب آپ کیا چاہتی ہیں کہنے لگی میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ میرے والدین مجھے مل جائیں اور میں ان سے معافی مانگ لوں اور وہ مجھے معاف کر دیں میری جنت میرے ماں باپ مجھے اپنے قدموں میں جگہ دے دیں بس یہ میری تمنا ہے میری خواہش ہے اگر ایسا ہو گیا تو میں سکون سے مر سکونگی ورنہ تو آگے جو انجام ہوگا وہ مجھے نظر آ رہا ہے۔ خدا کے لیے میرے لیے کچھ کریں ساری زندگی آپ کو دعا دیتی رہونگی دادا مرحوم فرماتے ہیں میں نے انہیں کافی ہدایات دیں کئی کتابیں لکھ کر دیں کہ ان کا مطالعہ کریں اور عمل بتا دیا کالی مرچوں کے علاوہ اٹھتے بیٹھتے چلتے پھرتے غرض ہر وقت یہی ''یالطیف یا ودود'' پڑھنے کو کہا ہر چلے کے بعد آتی اپنی کارگزاری سناتی انہیں صبر واستقامت کے ساتھ اسی عمل کو جاری رکھنے کا کہتا رہا دو سال تک ان کا مسئلہ حل نہ ہوا آخری بار جب آئیں تھی اس کے بعد سالوں تک ان کے آنے کا سلسلہ بند ہو گیا ان کے محلے کے صاحب سے معلومات لی سب نے لاعلمی کا اظہار کیا کہ ہمیں خود پتا نہیں اچانک بغیر کسی کو اطلاع دے کر کہاں چلی گئی شاید اس کے شوہر نے اغوا کر والیا ہو غرض لوگوں کی مختلف آرائیں تھیں پھر ایک دن اچانک ان کا خط موصول ہوا جس میں تفصیل کے ساتھ اس نے لکھا تھا کہ میں حسب معمول کوٹھی سے کام کر کے بچے کو لیکر گھر کی جانب آ رہی تھی اور اسی دن مجھے تنخواہ ملی تھی میں نے جلدی گھر پہنچنے کے لیے رکشہ کروالیا رکشہ والا بوڑھا شخص اور پٹھان تھا میں نے بیٹھنے کے بعد غور سے اسے دیکھا تو اس میں مجھے اپنے والد کی شناخت نظر آئی میں نے اس سے گفتگو شروع کر دی کون ہے کہاں کا رہنے والا ہے کیا نام ہے اس نے بتایا تو میری چیخ نکل گئی وہ تو ہمارے گاؤں کا رہنے والا تھا اور مزید کہ وہ میرے والد کا بھائی اور میرا چچا تھا میں تو پاگلوں کی طرح رونے لگی تو وہ بڑا حیران اور پریشان ہوا میں نے اس کے گلے لگ کر بتایا کہ میں اس کی بدنصیب بھتیجی ہوں تو وہ بھی بڑا خوش ہوا اور روتے ہوئے بتایا کہ میرا بھائی میری بھابی ابھی زندہ ہیں اور گاؤں میں اپنے آبائی گھر میں رہتے ہیں دونوں پاگلوں کی طرح آپ کی باتیں کرتے رہتے ہیں کبھی روتے روتے ہنسنے لگتے ہیں کبھی ہنستے ہنستے رونے لگتے ہیں لیکن نہ جانے کیوں پر امید ہیں کہ ایک دن ان کی بیٹی ضرور آئے گی یہ سن کر میں بے قرار ہوگئی میں نے کہا چچا مجھے فوراً ان کے پاس لے چلو چچا نے بہت سمجھایا کہ کل چلیں گے تم تیاری کر لو میں نے کہا میرے پاس کچھ نہیں مجھے بس ابھی لے چلو۔ بہر حال چچا نے ایک جگہ رکشہ کھڑا کیا اور پھر بس میں بیٹھ کر دوسرے دن گاؤں میں پہنچے میں پہلی دفعہ گاؤں آئی تھی جیسے ہی گاؤں میں داخل ہوئی چچا نے ہر ملنے والے سے میرا تعارف کروانا شروع کیا میرے پہنچنے سے پہلے میرے آنے کی خبر والدین کو مل گئی پورا گاؤں مرد، عورتیں بچے جوان سب والدین کے گرد اگرد جمع جیسے ہی میری ان پر ان کی مجھ پر نظر پڑی ہم دوڑتے ہوئے چیخ مار کر ایک دوسرے کے گلے لگ گئے میرے والدین پہلے گر کر بے ہوش ہو گئے بعد میں میں بھی بے ہوش ہو گئی اسپتال جا کر ہوش آیا والدین 4-3 دن تک بے ہوش رہے بڑی دعاء کرنے کے بعد اللہ نے کرم کیا اور یہ ہوش میں آئے بہر حال انہوں نے مجھے معاف کر دیا اور میں ان کے ساتھ ہنسی خوشی سے رہنے لگی ایک سال بعد چاچا نے آ کر بتایا کہ آپ کا شوہر آپ سے ملنے آیا ہے میں نے ملنے سے صاف انکار کر دیا اور کہا کہ میں یہاں خوش ہوں اپنا بیٹا چاہیے تو لے جاؤ میں انکار نہیں کرتی چچا ہی نے بتایا کہ ایکسیڈنٹ میں اس کے بیوی بچوں کا انتقال ہو گیا ہے بڑی مشکل سے یہاں تک پہنچا ہے اور آپ سے معافی مانگنے آیا ہے۔ بہر حال برادری کے فیصلے اور والدین کی رضامندی سے اس شرط پر معاف کرنے کی حامی بھری کہ اگر میاں بیوی کے رشتے کو قائم رکھنا چاہتا ہے تو اسے یہیں ہمارے گاؤں میں رہنا ہوگا میرے شوہر نے میری شرط کو قبول کر لیا اور اپنی سندھ کی جگہ بیچ کر گاؤں میں اپنا مکان لیکر ہمیں اس میں شفٹ کر لیا اللہ آپ کو شاد و آباد رکھے آپکی دعاؤں اور آپ کے دیے ہوئے عمل کی برکات سے یہ کام ہوا ہے۔

خاص عمل

دو نفل حاجت کے پڑھیں سلام کے بعد اول درود شریف (ابراہیمی) گیارہ بار پھر **یَا لَطِیْفُ یَا وَدُوْدُ** ایک تسبیح یعنی سو بار پڑھ کر کالی مرچ پر دم کریں اسی طرح گیارہ کالی مرچیں یعنی گیارہ تسبیح پڑھنی ہیں۔ ہر تسبیح ایک کالی مرچ پر دم کرنی ہے۔ آخر میں درود شریف گیارہ بار پڑھیں۔ پھر ایک پھونک آخری تسبیح کے بعد کالی مرچ پر دم کر کے پانی کی بوتل پر دم کریں۔ کالی مرچ جلا دیں اور یہ پانی مستقل گھر میں پئیں اگر کم ہو تو اس میں اور پانی ڈال لیں۔ یہ عمل توجہ اور دھیان کے وقت میں کریں کہ اپنی مشکل کی طرف سو فی صد دھیان ہو کوشش کریں آج جس وقت اور جس جگہ عمل کیا کل بھی اسی جگہ اور اسی وقت 41 دن تک عمل کریں۔ اعتماد، یکسوئی اور یقین لازم ہے۔ کام نہ ہو تو مستقل کرتے رہیں۔ خواتین ناپاکی کے دنوں میں تسبیح والا عمل کریں نفل بعد میں پاک ہو کر پورے کریں۔

سورۂ قریش کی برکت

میں دو واقعات سورۃ قریش کے بیان کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں۔ ساتھیوں کے اصرار پر جامعہ بنوریہ میں عالمی محفل حسن قرأت پر چلے گئے رات کے 4-3 بجے تک محفل ختم ہو گئی واپسی کے لیے کوئی سواری نہیں تھی پیدل چلتے ہوئے مین روڑ پر آئے بندہ نے انہیں سورۂ قریش پڑھنے کو عرض کی اور خود بھی پڑھنے لگا ساتھی بڑے فکر مند تھے کہ صبح ڈیوٹی پر بھی جانا ہے اگر پیدل چلتے رہے تو جسم وجان کا کیا حال ہوگا بندہ خاموشی سے پڑھتا رہا ابھی چند میٹر ہی چلے تھے (اس دوران بندہ پیچھے مڑ مڑ کر سواری بھی دیکھ رہا تھا) کہ ایک ٹیکسی آ کر رک گئی ڈرائیور نے بیٹھنے کو کہا مجھے اس کے لہجے سے معلوم ہوا کہ فری لے جانے کا ارادہ ہے کہ اتنے میں ساتھ والے ایک ساتھی نے پوچھ لیا کہ رقم کتنی لوگے تو اس نے 60 روپے بتائے۔ (حالانکہ رکشے میں 150 روپے میں آئے تھے) میں نے 50 روپے بول دیے اس نے بیٹھنے کو کہا۔

(بقیہ صفحہ نمبر 7 پر)

(بقیہ: بشیراں طوائف کا حج)

تا کہ ان کی بہو بیٹیوں پر خراب اثر نہ پڑے اور......؟'' مکان کس کا ہے؟'' میں بات کاٹ کر پوچھتا ہوں۔ ''میرا ہے سرکار۔ لالہ شنکر داس نے میری نتھ اتروائی پر میرے نام کر دیا تھا۔'' بشیراں نے اپنی پٹاری سے لالہ شنکر داس کے کاغذات نکال کر میز پر رکھ دیئے۔ ''بحالیات کے محکمہ سے بھی اجازت لی ہے یا نہیں؟'' میں نے پوچھا ''جی ہاں کنفرم ہے'' اس نے محکمہ بحالیات کے کاغذات میز پر دے مارے۔'' سرکار میں نے پیسہ پیسہ جوڑ کر حج کے لئے رقم جمع کی ہے کراچی سے حج کا قرعہ بھی میرے نام آ گیا ہے۔ اب اگر میں حج پر چلی گئی تو پانی پت والے کمیٹی سے مل کر میرے مکان پر قبضہ کر لیں گے۔ حاضری کا بلاوا تو آ گیا ہے۔ اگر نہ گئی تو اس کا عذاب کون بھگتے گا؟ آخر میں نے بھی تو قوم کی بہت خدمت کی ہے''۔ ''کیا خدمت کی ہے؟'' میں نے کسی قدر طنزیہ لہجے میں پوچھا۔ وہ اپنے تھیلے سے آزاد کشمیر فنڈ، قائداعظم میموریل فنڈ، بیوہ گھر اور یتیم خانوں میں دیئے گئے چندوں کی رسیدیں نکال کر میز پر ڈھیر لگا دیتی ہے۔ یہ دیکھ کر میں عجیب مخمصے میں گرفتار ہو جاتا ہوں۔ یہ پیشہ ور بدنام عورت ماہی بے آب کی طرح حج پر جانے کے لیے تڑپ رہی ہے اللہ اور رسول ﷺ کا کوئی قانون اسے اس عظیم سعادت کی نعمت سے محروم نہیں کرتا۔ لیکن جھنگ مگھیانہ میونسپلٹی کا قانون اس کا مکان چھین سکتا ہے۔ اگر اس کا مکان چھن گیا تو وہ حج پر جانے سے رہ جائے گی۔ اگر دس نمازی اور متقی حج پر نہ جا سکیں تو شاید جنت کی آبادی میں کوئی کمی واقع نہ ہو۔ لیکن اگر یہ طوائف حج پر جا کر توبہ کرنے سے رہ گئی تو دوزخ کے شعلے کس کے لئے سرد پڑیں گے؟ میں اٹھ کر دوسرے کمرے میں جاتا ہوں اور آغا شجاعت علی صاحب ایس پی کو ٹیلی فون پر یہ صورت حال سناتا ہوں آغا صاحب بڑے بااخلاق شائستہ اور نیک خو پولیس افسر ہیں۔ وہ اپنی نرم آواز میں بڑے جذبے سے کہتے ہیں ''میں اس قصے سے واقف ہوں آپ اسے ضرور حج پر جانے دیں۔ اس کا مکان کوئی نہیں چھین سکتا اس کی غیر حاضری میں پولیس اس کے مکان کی حفاظت کرے گی۔''

واپس آ کر میں بشیراں سے کہتا ہوں۔ ''تم ضرور حج پر روانہ ہو جاؤ۔ تمہارے مکان کو کوئی ہاتھ نہیں لگائے گا۔ تمہاری واپسی تک پولیس اس کی حفاظت کرے گی۔ خدا سرکار کو سلامت رکھے۔ وہ خوشی سے اچھل کھڑی ہو جاتی ہے اور جلدی جلدی آزاد کشمیر فنڈ، قائداعظم ریلیف فنڈ، قائداعظم میموریل فنڈ، بیوہ گھر اور یتیم خانوں کے چندوں کی رسیدیں سمیٹ کر اپنی جھولی میں ڈال لیتی ہے۔ اندر ہی اندر میرا جی چاہتا ہے کہ میں اس سے کہوں کہ جب تم حرمین شریفین کی زیارت کرو تو میرے لئے بھی دعا کے دو الفاظ بول دینا۔ لیکن ڈپٹی کمشنر کا شدید احساس کمتری مجھے یہ کہنے کی اجازت نہیں دیتا کیونکہ بشیراں محض ایک طوائف ہے۔ یوں بھی محمد صدیق اردلی دیر سے دفتر کے دروازے پر منڈلا رہا ہے اور میرا اس قدر وقت ''ضائع'' کرنے پر بشیراں کو بڑی سنگدلی سے گھور رہا ہے۔ کچھ عجب نہیں کہ جب وہ میرے دفتر سے باہر نکلے تو محمد صدیق اپنی خالص گڑگانوی زبان میں اسے دو چار گالیاں بھی سنا دے۔

(بحوالہ: عورت، اسلام اور جدید سائنس۔ حکیم محمد طارق محمود چغتائی)

(بقیہ: اسم الٰہی پڑھ کر پھول کسی طرح محبوب کو سونگھائیں پھر!!!)

کامیاب علاج:۔ اگر کوئی حکیم و طبیب اس مبارک نام ''یَا بَارِئُ'' کا وظیفہ پڑھے گا وہ جس مریض کا علاج کرے گا موافق پڑے گا اور تمام مخلوق میں اس کی عزت و وجاہت ہوگی۔ ترکیب وظیفہ کی یہ ہے کہ غروب آفتاب کے بعد غسل کرے نماز مغرب سے فارغ ہو کر اول آخر اکتالیس مرتبہ یہ درود شریف پڑھے۔

﴿اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَ سَلِّمْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ الْفَاتِحِ لِمَا اُغْلِقَ وَالْخَاتِمِ لِمَاسَبَقَ نَاصِرُ الْحَقِّ بِالْحَقِّ وَالْھَادِیُ اِلٰی صِرَاطِ الْمُسْتَقِیْمَ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ حَقَّ قَدْرِہٖ وَ مِقْدَارِہِ الْعَظِیْمِ﴾

اس کے بعد گیارہ ہزار مرتبہ'' یَا بَارِئُ'' پڑھے اور اس عمل کو ہمیشہ قائم رکھا جائے۔ تسخیر عالم کے لیے یہ عمل عجیب وغریب ہے اگر کوئی حاکم اس عمل کو کرے تو حکام بالا اور ماتحت لوگوں میں اس کی وجاہت بہت ہوگی۔ اسے بہت قابل اور لائق مانا جائے گا۔ اگر بانجھ عورت سات روزے رکھے اور روزہ افطار کرنے کے بعد ''یا مصور'' اکیس دفعہ پانی پر دم کرے اور اسے پی لے حق تعالیٰ اسے فرزند صالح عطا کرے گا۔

برائے حل المشکلات:۔ اگر کسی کو کوئی سخت مشکل پیش ہو یا مقدمہ ہو یا کوئی آدمی مفقود الخبر ہو اس اسم پاک ''یَا مُصَوِّرُ'' کا ورد اس طرح کرے کہ اول یہ درود شریف گیارہ دفعہ پڑھے۔

﴿اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِ فِی عَدَدِ وَمَا عَلِمْتُ وَزَنَتُہٗ مَا عَلِمْتُ وَ مِلْءَ مَا عَلِمْتَ﴾

اس کے بعد پانچ ہزار دفعہ ''یَا مُصَوِّرُ'' کا ورد کرے اور آخر پر پھر گیارہ مرتبہ مندرجہ بالا درود شریف پڑھے انشاء اللہ مقصود حاصل ہو۔ اس اسم پاک کی تاثیر آیت کریمہ کے قریب قریب ہے۔ ☆اگر بانجھ عورت سات روز مسلسل روزہ رکھے اور ہر روز افطار کے وقت اسم پاک ''اَلْمُصَوِّرُ'' کسی شیرینی پر دم کر کے اس سے روزہ افطار کرے تو اللہ تعالیٰ اسے فرزند عطا فرمائیں گے۔ یہ اسم پاک بے شمار کاموں کی چابی ہے۔ ☆اسم پاک ''بَارِئُ'' کا طبعی اثر ہے کہ سخت محنت اور مشقت کے کاموں کو آسان کرتا ہے۔ لوہاروں اور مزدوروں کے لیے اس اسم پاک کا ورد مناسب ترین ہے ☆اسم پاک ''اَلْمُصَوِّر''، ''یَا مُصَوِّرُ'' کے ذاکر کے لیے اشکال بنانا آسان ہوتا ہے اگر شیشے یا ٹھیکری پر اس کا مربع اپنے پاس رکھے تو اس کا کام خراب نہ ہوگا۔ نقاشی اور جائز مصوری آسان ہوگی۔

(بقیہ: صرف زعفران سے مایوس مریضہ کا علاج کیسے ہوا)

دن بہ دن جسمانی کمزوری بڑھتی جا رہی تھی۔ میں پھر اس ڈاکٹر کے پاس گئی۔ انہوں نے تفصیلی معائنہ کیا اور کہا کہ غدود بڑھ گئے ہیں۔ آپریشن کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹر ذرا سی بات پر چیرنے پھاڑنے کے سوائے اور کوئی کام نہیں کرتے۔ میں نے اپنے لئے آپریشن غیر موزوں خیال کیا اور سوچنے لگی کہ کیا کیا جائے! میری والدہ نے بارہ سنگھے کا سینگ کہیں سے منگوا کر دیا۔ اور کہا کہ اسے گھس کر اس کا لیپ لگاؤ۔ شاید کوئی فائدہ نظر آئے۔ پہلے تو میں ہنسنے لگی کہ جب ڈاکٹری علاج سے فائدہ نہ ہوا تو اس سینگ کے ٹکڑے سے کیا ہوگا! پھر بھی قسمت آزمائی کیلئے میں نے سینگ گھس کر دن میں دو بار اس کا لیپ گلے پر لگانا شروع کیا۔ اس کا حیرت انگیز فائدہ یہ ہوا کہ ایک دن کے اندر گلے کا درد کم ہو گیا۔ دو تین دن میں کھانسی بھی جاتی رہی اور آٹھ دن بعد تو کھانسی کا بالکل ہی نام نشان نہ رہا۔

(خالدہ ادیب۔ حیدرآباد دکن)

(بقیہ: بوسیدہ ہڈیاں دیکھ کر دینار عیار کی توبہ)

کہ کل مخلوق خدا جنت کو لے جائی جا رہی ہو۔ اور میں جہنم کو۔ ایک مرتبہ اس کی ماں وہاں سے گذری تو وہ یہ آیت پڑھ رہا تھا کہ ''تیری رب کی قسم ہم ان سب سے پوچھیں گے ان کے اعمال کے بارے میں'' (الحجر آیت نمبر ۹۲۔۹۳) پھر وہ اسی میں غور کرتا رہا اور سانپ کی طرح لوٹتا رہا حتی کہ بے ہوش ہو کر گر گیا۔ اس کی ماں نے آ کر اسے آواز دی تو اس نے جواب نہ دیا۔ ماں نے کہا ''میری آنکھوں کی ٹھنڈک اب کہاں ملاقات ہوگی۔ اس نے کمزور آواز میں کہا کہ اگر تو قیامت کے دن مجھے نہ پائے تو مالک (جہنم کے داروغہ) سے پوچھ لینا پھر اس نے ایک چیخ ماری اور انتقال ہو گیا ماں نے اس کی تجہیز و تکفین کی پھر لوگوں کو آواز دی کہ لوگو! آؤ اور قتیل جہنم کی نماز جنازہ پڑھو تو لوگ آ گئے۔ اور ان میں کوئی ایسا نہ تھا جسکی آنکھوں میں آنسو نہ ہوں۔

(بقیہ: غسل جنابت سے بخشش کیسے ہوئی؟)

اچھے اخلاق آئے اور اس کا ہاتھ پکڑ کر اللہ کے پاس پہنچا آئے، اپنے ایک امتی کو دیکھا کہ اس کا نامہ اعمال اس کے بائیں طرف سے آ رہا ہے لیکن اسکے خوف خدا نے آ کر اسے اسکے سامنے کر دیا، اپنے ایک امتی کو میں نے جہنم کے کنارے کھڑا دیکھا، اسی وقت اس کا خدا سے کپکپانا آیا اور اسے جہنم سے بچا لے گیا، میں نے اپنے امتی کو دیکھا کہ اسے اوندھا کر دیا گیا ہے کہ جہنم میں ڈال دیا جائے لیکن اسی وقت خوف خدا سے اس کا رونا آیا اور ان آنسوؤں نے اسے بچا لیا، میں نے ایک امتی کو دیکھا کہ پل صراط پر لڑکنیاں کھا رہا ہے کہ اس کا مجھ پر درود پڑھنا آیا اور ہاتھ تھام کر سیدھا کر دیا اور وہ پار اتر گیا۔ ایک کو دیکھا کہ جنت کے دروازے پر پہنچا لیکن دروازہ بند ہو گیا اسی وقت لا الٰہ الا اللہ کی شہادت پہنچی، دروازے کھلوا دیئے اور اسے جنت میں پہنچا دیا۔ قرطبیؒ اس حدیث کو ذکر کر کے فرماتے ہیں کہ یہ حدیث بہت بڑی ہے اس میں ان مخصوص اعمال کا ذکر ہے جو مخصوص مصیبتوں سے نجات دلوانے والے ہیں۔ (تفسیر ابن کثیر جلد ۳ صفحہ ۷۱،۷۲)

راہ راست پر لانے والا مجرب عمل: جو بچہ شرارتی ہو یا برائیوں میں مبتلا ہو یا جو نوجوان گمراہی اور گناہوں میں مبتلا ہو اسکی پیشانی کے بال پکڑ کر توجہ سے سات مرتبہ یہ آیت شریفہ پڑھیں انشاء اللہ عجیب تاثیر دیکھیں گے۔ اَفَحِبتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰکُمْ عَبَثًا وَّاَنَّکُمْ لَاتُرْجَعُوْنَ ○ فَتَعَالَی اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ لَا اِلٰہَ اِلَّاھُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ ○ (المومنون ۱۱۵) (مرسلہ: محمد ظفر کمالیہ)

Monthly "UBQARI" Lahore. LRL - 365

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔